المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة الملك خالد
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم المناهج وطرق تدريس العلوم



دليل المعلمة لتدريس وحدة التربية الصحية والإسعافات الأولية في مقرر التربية الأسرية للصف السادس الابتدائي باستخدام الرحلات المعرفية التفاعلية

إعداد الباحثة

نوال محمد احمد عسيري

المشرف العلمي

د. ليلى محمد نبيل الوكيل

استاذ مساعد المناهج وطرق التدريس

١٤٤٢-٢٠٢١م

المقدمة:

عزيزتي المعلمة الفاضلة.........

يتضمن الدليل إجراءات تدريسية لوحدة في التربية الصحية باستخدام الرحلات المعرفية التفاعلية والهدف منه دراسة أثره على التحصيل وتنمية مهارات التعلم الذاتي لدى طالبات الصف السادس الابتدائي، نظرًا لأن الرحلات المعرفية التفاعلية تعد أنشطة تربوية استكشافية تعتمد على عمليات البحث الفعالة عبر شبكة الويب، فهي بذلك تهدف إلى الوصول الصحيح والمباشر إلى المعلومات بأقل وقت وجهد مما ينمي لدى الطالبقدرات ذهنية مختلفة، وقد تضمن الدليل ما يلي:

١ -نبذة عن الرحلات المعرفية التفاعلية.

٢ -نبذة عن التحصيل.

٣ -نبذة عن مهارات التعلم الذاتي.

٤ -دروس الوحدة والأهداف العامة لها الجدول الزمني لتدريسها.

الرحلات المعرفية عبر الويب:

تساعد الرحلات المعرفية عبر الويب في الحصول على المعلومات من طرق التعلم الإلكتروني التي تسهم في تحسين عملية التعليم والتعلم، حيث تجمع بين التخطيط التربوي والتعليمي من جهة، وبين استخدام الحواسيب والإنترنت من جهة أخرى، وتهتم الرحلات المعرفية عبر الويب بتنمية القدرات المعرفية العليا لدى الطالبة، مثل التحليل والتركيب والتقويم، وتعتمد جزئيًا أو كليًا على المصادر الإلكترونية الموجودة في الشبكة العنكبوتية والمختارة مسبقًا التي يمكن تطعيمها بمصادر أخرى. ويتم التدريس باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب وفقًا للإجراءات التدريسية الآتية:

١- المقدمة: تبدأ الرحلة المعرفية بمقدمة عامة الهدف منها هو تقديم السياق العام للمهمة المناطة بالطالبة، وتحفيزها على البحث والاستكشاف. إضافة إلى أن المعلمة بهذه المرحلة تقوم بتحديد الشكل الذي سيأخذ حصاد الرحلة المعرفية، إما بشكل تقرير، أو عرض أمام الطالبات، أم الإجابة عن أسئلة التقييم التي أعدتها المعلمة.

٢- المهام: بعد المقدمة للرحلة المعرفية تقوم المعلمة بتحديد الأسئلة الجوهرية للمهمة، والتي تتعلق بالأهداف الخاصة بالدرس، وهو ما يجب على الطالبة انجازه في نهاية النشاط، والتي تنفذها سيمكن الطالبات من تعلم المادة العملية، ويجب أن تكون المهام قابلة ومثيرة لاهتمام الطالبة.

٣- العمليات: تتمثل في مجموع المراحل أو وصف الخطوات التي يجب على الطالب إنجازها أثناء النشاط حيث يمكن أن يتعلق الأمر بتعليمات أو توجيهات أو نصائح أو مخططات زمنية أو مفاهيمية أو استراتيجيات أو حتى أداور تعاونية تقوم الطالبة بلعبها.

٤- المصادر: تقوم المعلمة بتحديد المواقع الافتراضية، وهي صفحات ويب الموثوق بها على أن تكون منتقاة مسبقًا وبعناية، ويمكن أن تكون كتب أو وسائط تعليمية أخرى مثل: عرض بوربوينت أو فلاش أو فيديو) التي على الطالبة زيارتها من أجل إتمام المهمة، وهذه المصادر تكون مرتبطة بالأسئلة التي يجب الإجابة عليها نهاية النشاط.

٥- الاستنتاجات والتوصيات: يتم من خلالها تذكير الطالبة بالمهارات التي ستكسبنها عند نهاية الرحلة المعرفية عبر الويب، وكذلك تحفيزهن على إتمام كل مراحلها، والتواصل في الحصول على المعرفة، والاستزادة في أوقات أخرى.

٦- التقييم: لا تتناسب أدوات التقييم التقليدية تقييم النتاج عند استخدام الرحلة المعرفية عبر الويب، حيث يعد التقييم معيار لقياس النتاجات التي ستقدمها الطالبات من خلال الأنشطة المختلفة، حيث يقع على عاتق المعلمة ابتكار طرق جديدة للتقييم وبلورة المعايير التي سيتم استعمالها لتقييم هذه الرحلات بشكل واضح، وإخبار الطالبة بهذه المعايير قبل بداية رحلتهم من أجل توجيه جهودهن.

٧- **صفحة المعلمة**: صفحة منفصلة يتم إدراجها بعد تنفيذ الرحلة المعرفية عبر الويب بغية استفادة المعلماتالأخريات منها حيث تستطيع المعلمة أن تذكر فيها معلومات مختلفة، وخطة السير في الدرس، والنتاجات المتوقعة بعد تنفيذ الدرس.

يجب على المعلمة عند استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب في تدريس الوحدة أن يتبع الآتي:

١- البحث عن المواقع الإلكترونية المناسبة لكل درس.

٢- التأكد من الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام بحيث تعمل بشكل صحيح وتكون مناسبة للطالبات من حيث المحتوى.

٣- توجيه الطالبات على المواقع التي تخص النشاط.

٤- يتأكد من توفر الإنترنت لدى الطالبات حيث أن تطبيق الدليل يتم عن بعد ويجب أن تكون جميع الطالبات على استعداد تام لاستخدام الإنترنت للإبحار فيه وتنفيذ المهام.

٥- توضيح طريقة فتح المواقع عبر الإنترنت.

٦- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متناسبة من حيث العدد والقدرات.

٧- بعد انتهاء المهمة يناقش المعلم الطلاب للتشجيع الطلاب على التحدث والمشاركة في الحوارات.

التحصيل:

أولًا: المستويات الدنيا:

- **مستوى التذكر (المعرفة):** هو عبارة عن تذكر المعلومات أو المعارف أو الحقائق أو المفاهيم أو التعميمات أو النظريات أو المبادئ أو القوانين التي تعلمها سابقًا، ويشمل ذلك استرجاع معلومات، كثيرة تتدرج من الحقائق الدقيقة، والمفاهيم العديدة، إلى التعميمات والنظريات الكاملة.
- **مستوى الفهم (الاستيعاب):** ويعرف بأنه بقدرة الطالبة على إدراك المعاني الخاصة بالمواد التعليمية التي تعمل على قراءتها أو سماعها، أو مشاهدة مضمونها، وفهم معناها الحقيقي. والتعبير عنها بلغة الخاصة، ومحاولة توظيفها، أو استخدامها داخل الحجرة الدراسية، أو في ميادين الحياة المختلفة.
- **مستوى التطبيق** : هو قدرة الطالبة على تطبيق الحقائق والمفاهيم والتعميمات والنظريات والمبادئ والقوانين والطرق والأساليب والأفكار والآراء التي درستهاوفهمتها، في مواقف تعليمية جديدة، سواء داخل الحجرة الدراسية، أو في الحياة اليومية.

ثانيًا: المستويات العليا:

- **مستوى التحليل** : ويعرف بأنه قدرة الطالبة على القيام بتجزئة المادة التعليمية إلى عناصر ثانوية أو فرعية، وإدراك ما بينها من علاقات أو روابط، مما يساعد على فهم بنيتها والعمل على تنظيمها في مرحلة لاحقة، ويشمل ذلك قيام الطالبة بتحديد الأجزاء وتحليل العلاقات بينها، وإدراك الأسس التنظيمية المتبعة.
- **مستوى التركيب:** ويعرف بأنه قدرة الطالبة على وضع أجزاء المادة التعليمية مع بعضها في قالب واحد، أو مضمون جديد نابع من بنات أفكاره.
- **مستوى التقويم:** يعرف بأنه قدرة الطالبة على أن تحكم على قيمة المواد التعليمية، وعلى الأشياء، والحوادث، والأشخاص، والمؤسسات، والمشاريع، والأنظمة، والقوانين، والتعليمات، في ضوء معايير داخلية بالتنظيم، ومعايير خارجية تتعلق بالهدف من التقويم.

مهارات التعلم الذاتي:

يعد التعلم الذاتي أسلوب تعلم مقصود يعتمد على الجهد الشخصي للطالبة، والاختيار الحر لطرق وزمن التعلم، تحاول فيه أن تكتسب قدرًا من المعارف والمعلومات والمهارات والممارسات باستخدام وسائل

وطرق متعددة سواء تقليدية أو تقنية، بهدف تغيير جوانب شخصيتها نحو مستويات أفضل، وللتعلم الذاتي عدة مهارات وهي:

١. مهارات استخدام مصادر التعلم: يستلزم التعلم الذاتي على صعيد الممارسة والنجاح فيها اتقان مهارات اكتشاف المعرفة والتعلم خارج المؤسسات التعليمية، وامتلاك المقدرة على تحديد وتقويم النشاطات التعليمية دون وجود المعلمة، وعلى حسن استخدام مصادر المعلومات حينما تشاء الطالبة.
٢. مهارة التقويم الذاتي: يقصد بها تلك المهارات التي تمكن الطالبة من عملية اختيار وتقويم مدى فهمها واستيعابها للمعلومات وموضوعات التعلم ومقدار ما حصلها منها، ودرجة اتقانها لهذا التحصيل، بهدف مساعدتها لنفسها في تحديد المستوى الذي وصلت إليه، أي تحديد ما تم انجازه وفق معايير محددة ومعرفة ما الذي ينبغي القيام به من أجل تحقيق أهداف التعلم.
٣. مهارات حل المشكلات في ضوء المعرفة المكتسبة: يقصد به استرجاع الطالبة لما لديها من خبرات سابقة ومعرفة مكتسبة، لتوظيفها في حل المشكلات التي تواجهها في مواقف تعليمية مختلفة.
٤. مهارات ممارسة الأنشطة غير الصفية: تتمثل في توجيه مختلف القدرات المعرفية والجسمية والحسية والحركية والانفعالية والتواصلية والتحكم بها وتوظيفها في تنفيذ الأنشطة غير الصفيةذاتيًا.

دروس الوحدة والأهداف العامة لها الجدول الزمني لتدريسها:

م	الدرس	الأهداف العامة	عدد الحصص
١	التربية الصحية	تحدد كل من مفهوم التربية الصحية وأهدافها وأهميتها ومجالاتها من خلال الإبحار بالإنترنت.	١
٢	التربية الصحية الرياضية	توضح مفهوم التربية الرياضية وأهمية ممارسة الرياضة وأنواعها والأوقات المناسبة لممارستها ودور الرياضة في الوقاية من بعض الأمراض	١
٣	الصحة البيئية	تستنتج العلاقة بين البيئة والصحة وكيفية المحافظة على الصحة البيئية	١
٤	الأمراض السارية والوقاية منها	تعرف الأمراض السارية وتحدد أنواعها والوقاية منهل من خلال الرعاية الصحية الأولية	١
٥	التربية الصحية الغذائية	تصف العلاقة بين الصحة واتباع أساليب غذائية متوازنة ودور كل من المدرسة والأسرة في تحقيق ذلك	١
٦	الأمراض الناتجة عن سوء التغذية	تستكشف خطورة سوء التغذية والأمراض الناتجة عنها	١
٧	الإسعافات الأولية: التسمم الغذائي- الإغماء	توضح الاسعافات الاولية في حالة الإصابة بالتسمم الغذائي والإغماء.	٢
٨	الإسعافات الأولية: الاختناق- الحروق	تستنتج أنواع الحروق والاختناق والإسعافات الأولية اللازمة في حالة الإصابة بكل منها.	٢
٩	الإسعافات الأولية: النزف- الكسور	توضح كيفية التعامل مع كل من النزف والكسور من خلال الإسعافات الأولية	٢
		المجموع	١٢ حصة

الدرس الأول: **التربية الصحية**

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني في التعرف على بعض الموضوعات المتعلقة بالتربية الصحية.
٢. تعرف التربية الصحية.
٣. تحدد بعض أهداف التربية الصحية.
٤. تبدي رأيها حول علاقة التربية بالصحة.
٥. تستنتج أهمية التربية الصحية للإنسان.
٦. تميز بين المجالات الصحية المختلفة.
٧. ترسم مخطط ذهني يوضح مجالات التربية الصحية والعلاقة بينها.
٨. تذكر أكبر عدد ممكن من السلوكيات الصحية التي يجب أن يمارسها الإنسان في حياته اليومية.
٩. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
١٠. تدرك أهمية الصحة في حياة الإنسان.

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

إن علاقة التربية بالصحة علاق ة وثيقة ومتواصلة، إذ تؤثر الواحدة في الأخرى تأثيراً كبيرا فهي واحدة من مهام التربية الأساسية تغيير سلوك الأفراد واتجاهاتهم بحيث تؤدي إلى المحافظة على الصحة والوقاية من المرض. وهذا يعني أن انخفاض الوعي الصحي أساسه في الواقع أساس تربوي، لأنه يرجع إلى اكتساب الفرد السلوك الصحي السليم ، ناقشي العبارة السابقة وفق وجهة نظرك.

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (١)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم التربية الصحة وأهميتها وأهدافها.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depid=5&lcid=34949
٢. http://kenanaonline.com/users/tamer2011-com/posts/435357
٣. https://lbkwushu.yoo7.com/t196-topic
٤. http://www.dafatiri.com/vb/showthread.php?588014-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D9%88-%D8%A7%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

التربية الصحية هي: عملية تربوية منتظمة تحتاج فيها الطالبة إلى المعارف والمعلومات واكتساب سلوك وعادات صحية، تتجنب من خلالها الكثير من الأمراض ومسبباتها.

تتمثل أهداف التربية الصحية بما يلي:

- تزويد الطالبات بالمعلومات والمفاهيم والحقائق الصحية بصورة وظيفية تسهم في مساعدتهن على مواجهة مشكلاتهن الحياتية والبيئية الصحية.
- تكوين العادات الصحية التي تساعد الطالبات على السلوك الصحي السليم.
- إكساب الطالبات المهارات الصحية اللازمة، فهناك مهارات صحية أساسية كالمهارات المتصلة بطرق الإسعاف ورعاية المصابين ونظافة الجسم أو المكان.
- تكوين الاتجاهات الصحية الايجابية لدى الطالبات.
- إكساب الطالبات طريقة التفكير السليمة التي تعتمد على الملاحظة الدقيقة وتقبل الآراء والأحكام ذات الدليل الصحيح، وتحرير أفكارهن من المعتقدات التي لها تأثير سيء في سلوكهن وصحتهن.

وتتمثل أهمية التربية الصحية بأنها: عملية تسهم في رفع مستوى الوعي الصحي، فمن خلالها نزود الطالبات بالمعلومات والخبرات بقصد التأثير في معرفتهن وسلوكهن وميولهن الصحية، وكذلك صحتهن وصحة مجتمعهن الذي تعشن فيه كي تنعمن بحيـاة سليمة. كما أن التربية الصحية تساعد في إكساب الطالبات الخبرات والمعلومات والعادات والاتجاهات الصحية الايجابية، والتي ينبغي أن تكون منبثقة من تقاليد المجتمع وقيمه، ومنسجمة مع المفاهيم الصحية. فضلًا عن دور التربية الصحية في مساعدتهن في الحصول على الصحة بجهدهن وتصرفاتهن من خلال تحمل هذه المسؤولية بأنفسهن.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		



مهمة (٢)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مجالات التربية الصحية.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://mawdoo3.com/%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9

٢. http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depid=5&lcid=34949

٣. http://yomgedid.kenanaonline.com/posts/435376#http://kenanaonline.com/users/tamer2011-com/posts/435375

٤. http://thesis.univ-biskra.dz/2824/1/Th%C3%A8se_07_2017.pdf.

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

وتتمثل مجالات التربية الصحية بما يلي:

أ . الصحة الجسمية: يقصد بها خلو أجهزة الجسم من المرض أو العاهة فعندما تكون كافة أعضاء الجسم بالحجم الطبيعي وتقوم بوظائفها بصورة صحيحة يكون الجسم عند ذلك متمتعا بكامل الصحة الجسدية نسبة للعمر والجنس حيث تعمل هورمونات الجسم وأنزيماته بصورة منتظمة حيث نلاحظ زيادة طول ووزن الإنسان بالتدريج خلال فترة الطفولة والبلوغ إلى أن يصل إلى حد معين عندها يتوقف الطول ويبقى الوزن متغيرا معتمدا على عوامل عدة منها التغذية.

ب. الصحة العقلية والنفسية: يقصد بها قدرة الفرد على القيام بالعمليات العقلية السليمة كالتفكير والتخيل والإدراك والتقدير للمسؤولية وتحملها والقدرة على التحصيل والابتكار، فالشخص المصاب بمرض عقلي لا يستطيع القيام بالعمليات العقلية تلك بصورة سليمة. كما تشمل دلائل الصحة النفسية الشعور بالثقة بالنفس والراحة والانسجام والفرح، فضلًا عن السيطرة على الانفعالات النفسية، حيث يجب أن لا يسيطر الخوف والغيرة والغضب والشعور بالذنب والتوتر النفسي الشديد على سلوك الفرد . وقد قيل (أن العقل السليم في الجسم السليم).

ج. الصحة الاجتماعية: يقصد بها قدرة الفرد على التكيف السليم مع نفسه ومع أفراد المجتمع والقيام بسلوك اجتماعي صحيح مقبول من الآخرين، كما تشمل قابلية الفرد في المحافظة على علاقات ودية مع الناس الآخرين، فالإنسان الذي يملك صحة متكاملة يستطيع أن يفكر ويندمج في المجتمع.

د. الصحة المدرسية : مجموعةالمفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس.

هـ.الصحة الأسرية : تهدف مناهج التربية الصحية في مجال رعاية الأسرة إلى تقوية وحدة الأسرة لكي تتمكن من مواجهة آثار الغير الاجتماعي السريع ويتم ذلك من خلال توفير أسباب الصحة والسلامة والتثقيف الشامل لكل أفراد الأسرة.

و. **صحة البيئة** : للتربية الصحية ثلاث أهداف رئيسة في صحة البيئة وهي : تلقين الناس مبادئ البيئة بحيث يتكون لديهم وعي خاص باحتياجاتهم البيئة ويكتسبون عادات شخصية صحية ، وإقناع الجمهور بتقبل ما يتخذ من تدابير في المجتمع لتحسين صحة البيئة وتحفيزه على الاستمرار في المطالبة بالتحسين ، وجعل إدارة صحة البيئة تستجيب لاحتياجات الناس ورغباتهم في مجال صحة البيئة.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. أحد مجالات التربية الصحية التي تمثل مجموعةالمفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس، هي:

أ) الأسرية. ب) المدرسية. ج) النفسية. د) الاجتماعية.

٢. أحد مجالات التربية الصحية التي يقصد بها قدرة الفرد على التكيف السليم مع نفسه ومع أفراد المجتمع والقيام بسلوك اجتماعي صحيح مقبول من الآخرين، هي:

أ) الاسرية. ب) الشخصية. ج) النفسية. د) الاجتماعية.

س٢/ أرسمي مخطط ذهني توضحي فيه بعض مجالات التربية الصحية وارتباطها ببعضها البعض.

س٣/ يعد مفهوم التربية الصحية من أهم المفاهيم التي يجب أن يكتسبها الإنسان ليكون قادرًا على اتباع سلوكيات صحية في حياته اليومين، وضحي أكبر عدد من السلوكيات الصحية الجدية التي يجب على الإنسان ممارستها في حياته اليومية.

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.
٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.
٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.
٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤-٥) طالبات.
٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.
٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.
٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.
٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.
٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.
١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، من خلال جذب انتباههن واستخدام العصف الذهني في عرض بعض المعلومات التي تتطلب تحفيز التفكير لدى الطالبات ، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.
٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.
٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.
٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.

٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.

٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.

٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.

الدرس الثاني:

التربية الصحية الرياضية

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالتربية الرياضية.
٢. تعرف التربية الرياضية.
٣. تربط بين التربية الرياضية والتربية الصحية.
٤. توضح أهمية ممارسة الرياضة لجسم الإنسان.
٥. تميز أنواع الرياضة المناسبة للطالبات بالمرحلة الابتدائية.
٦. تستنتج الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة.
٧. توضح العلاقة بين ممارسة الرياضة والوقاية من بعض الأمراض وعلاجها.
٨. تنفذ برنامج لممارسة الأنشطة الرياضية حسب نظام محدد.
٩. تقترح حلول لمشكلة عدم الاهتمام بممارسة الرياضة بشكل فاعل في المدارس.
١٠. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
١١. تدرك أهمية ممارسة التمارين الرياضة بالنسبة لصحة أجسامنا.

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة،ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئًا فشيئًا لدى بعض رجال التربية إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر. وما نلاحظه في مجال التربية والتعليم حاليًا أن قادة كثير من المدارس يعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمدارس تفي باحتياجات الطلاب الصحية من خلال ممارسة دروس التربية الرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمدرسة،

إلا أن الواقع العملي في مدارسنا يؤكد على أن التربية البدنية المدرسية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية والتعليم، حيث نلاحظ جميعًا مدى القصور الشديد، والذى يصل في كثير من الأحيان إلى العدم في المدارس سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية (ملاعب – صالات) أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية – أجهزة رياضية)،هذا بالإضافة إلى أن عدد ساعات دروس التربية الرياضية في المدارس يعد قليلًا جدًا ولا يمكن أن يحقق أ ي هدف من أهداف التدريس في المدارس، وفقًا لما سبق اقترحي بعض الحلول المناسبة لهذه المشكلة.

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (٣)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم التربية الرياضية، أهمية ممارسة الرياضة، أنواع الرياضات التي تناسب الطالبات في المرحلة الابتدائية، لأفضل اوقات ممارسة الرياضة.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://mawdoo3.com/%D8%A8%D8%AD%D8%AB_%D8%B9%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9
٢. https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%A8%D9%8A%D9%83-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D9%88%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7/
٣. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84
٤. https://www.supermama.me/posts/%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%C2%A0
٥. https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7_%D9%87%D9%8A_%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84_%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84
٦. https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7_%D9%87%D9%88_%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84_%D9%88%D9%82%D8%AA_%D9%84%D9%85%D9%85%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

التربية الرياضية هي: تعدّ التربية الرياضيَة أحد فروع التربية الأساسية، التي تهدف إلى إكساب الفرد القيم والاتجاهات والمعرفة، ومن ثم تدريبه على القيام بالتمارين الرياضية التي تسهم في تكوين شخصيته بشكل متكامل، أي أنها تسعى إلى تحقيق التوازن بين المستوى العقلي والجسدي.

أهمية ممارسة الرياضة:

يمكن القيام بمجموعة متنوعة من التمارين الرياضية، كالمشي، والركض، والسباحة، والرقص، والنقاط الآتية تبيّن فوائد الرياضة الجسدية والذهنية عند ممارستها بانتظام:

١. تحسن المزاج، وتقلل مشاعر القلق، والتوتر، والاكتئاب بغضّ النظر عن شدة النشاط البدني، حيث إنَّها تساعد على زيادة حساسية الدماغ لهرموني السيروتونين (بالإنجليزية Serotonin)والنورإبينفرين (بالإنجليزيةNorepinephrine)، اللذين يساعدان على تخفيف مشاعر الاكتئاب، كما تزيد من إنتاج الإندورفين (بالإنجليزية Endorphins)الذي يساعد على تكوين المشاعر الإيجابية، وتقليل الشعور بالألم.

٢. تزيد من معدلات التمثيل الغذائي، وحرق السعرات الحرارية، وخسارة الوزن الزائد، والمحافظة على الوزن الصحي.

٣. تلعب دورًا حيويًا في بناء العضلات والعظام والمحافظة عليها مع تقدم العمر، كما أنَّها تقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، وتقلل الشعور بالتعب، وترفع مستويات الطاقة.

٤. تحسن وظائف الدماغ، والذاكرة ومهارات التفكير؛ حيث إنَّها تزيد معدل ضربات القلب، مما يعزز تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ. تخفف الآلام المزمنة، وتزيد القدرة على تحملها، كألم أسفل الظهر المزمن، والألم العضلي الليفي.

٥. تحسن صحة الجلد، وتؤخر علامات الشيخوخة؛ وذلك لأنَّها تعزز عملية تدفق الدم.

أنواع الرياضات التي تناسب الطالبات في المرحلة الابتدائية:

- **كرة القدم**:تعتبر هذه الرياضة مفيدة جدًّا للأطفال لتعلميه كيفية المحافظ على توازن الجسم وتسمح له بحركة جسمه وبالتالي يحرق الدهون. لذلك، إذا كان طفلك يحب كرة القدم، تأكدي من مشاركته في هذه الرياضة المسلية.

- **كرة السلة:**وهي من أنواع الرياضات الشهيرة التي يحب الطفل أن يلعبها. تعتبر رياضة كرة السلة مفيدة للطفل إذ تعلمه السيطرة على الجسم من خلال الدفاع والهجوم. هذا ويتمكن الطفل من حرق الدهون وخسارة الوزن بسبب الركض المستمر خلال اللعبة.
- **السباحة** :إذا كان الطقس مناسباً، تأكدي من تعليم الطفل السباحة إذ تسمح له بحركة جسمه بالكامل وتعلمه كيفية التنفس بطريقة منتظمة. هذا وتعتبر هذه الرياضة مفيدة إذ يقضي طفلك وقتاً مسلياً وتلاحظين تحسن صحته وزيادة نشاطه خلال النهار بشكلٍ كبير.
- **الجمباز**:هي رياضة تعتمد على المرونة والاتزان والقوة وتساعد الطفل على تقوية العضلات في مختلف المناطق من جسمه. يمكن للطفل أن يبدأ بممارسة الجمباز منذ صغره مع التأكد من وجود مدرب شخصي الى جانبه.
- **ركوب الدراجات** :ومن منا لم يحب ركوب الدراجات منذ صغره؟ حتى وأننا لا نزال نستمتع بهذه الرياضة حتى الآن. لذلك، تأكدي من تعليم الطفل كيفية ركوب الدراجة ويمكنك من بعد ذلك القضاء الوقت معه بهدف تعزيز العلاقة بينكما.
- **الركض** :من أجل تمكن الطفل من خسارة الوزن بسهولة، يمكنه ببساطة الركض قليلاً إذ يساعد هذا الأمر على تحريك جسمه وبالتالي يحرق الدهون في مختلف المناطق من جسمه. لذلك، اسمحي للطفل بأن يتصرف على طبيعته قليلاً وأن يخرج من المنزل من أجل الركض أو القفز والرقص.

أفضل وقت لممارسة الرياضة:

يصعب العثور على وقت لممارسة الرياضة مع جدول العمل المزدحم، والحياة الاجتماعية، ويبدو أنَّ نتائج الدراسات متناقضةٌ حول أفضل وقتٍ لممارسة الرياضة، لذا فإنَّ ممارسةَ الرياضةِ مُهمَّةٌ بغض النظر عن الوقت من اليوم؛ حيث إنَّ المهمَّ حقاً هو إيجاد الوقت المناسب،ومن الجدير بالذكر أنَّه يمكن تجربة ممارسة التمارين في الصباح، وفي الظهيرة، وفي وقتٍ مبكرٍ من المساء لمعرفة الوقت المناسب الذي يستمتع به الشخص ويشعر بالتحسن، كما يمكن التنويع في الأوقات والتمارين للمحافظة على النشاط وعدم الملل، ويجب الحذر من ممارسة الرياضة بعد الوجبات مباشرةً؛ حيث يُنصح بالانتظار ساعةً ونصف بعد تناول وجبة ثقيلة للقيام بالتمارين الرياضية؛ وذلك لأنّ الدم الذي يحتاجه الجسم لحركة العضلات يذهب إلى الجهاز الهضمي للقيام بعملية الهضم.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (٤)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة يوجد علاقة كبيرة بين الوقاية من كثيرمن الأمراض وعلاجها من خلال ممارسة الرياضة مثل (مرض السكري، والسمنة، وضغط الدم)، وتتلخص مهمتك في اختيار أحد هذه الأمراض، والتكلم بشكل موجز عنها من حيث أعراضها وخطورتها ومن ثم وضحي العلاقة بين ممارسة الرياضة والوقاية منها وعلاجها.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B3%D9%85%D9%88%D8%AD-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D9%86%D9%88%D8%B9_10197
٢. https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697
٣. https://www.dallah-hospital.com/NewsDetails.aspx?PageID=7407

٤. https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206

٥. https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D8%A7%D8%AB%D9%86%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9-%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85_16920

٦. https://www.youm7.com/story/2019/11/1/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%81%D9%89-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC-%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9-%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85/4482453

٧. https://www.essrahospital.com/ar/singl-blog/18/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%88%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF%D9%87%D8%A7-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B6%D8%A7%D8%A1-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9

٨. https://www.balagh.com/woman/article/%D8%AF%D9%88%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D9%85%D9%83%D8%A7%D9%81%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9

٩. https://www.youm7.com/story/2017/11/18/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9-%D8%A8%D9%85%D9%85%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%88%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%88%D9%84-%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%85-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%89-%D8%B5%D8%AD%D9%89/3513442

١٠. https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9/

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

أولًا: مرض السكري:

السكري يعني أن غلوكوز الدم عاليًا جدًا، الجسم يستخدم الغلوكوز من أجل الطاقة ولكنه يحتوي الكثير من الغلوكوز في الدم عند مرضى السكري والذي يمكن أن يؤذيك،إذا اعتنيت بسكرك جيدًا سوف تشعر بالتحسن وسوف تنقص من خطر المشاكل التي تصيب الكلية والعين والأعصاب والساقين والقدمين والأسنان وسوف تنقص أيضًا من خطر الجلطات القلبية والدماغية،ويمكنك أن تعتني بالسكري لديك بالوسائل التالية :ممارسة الرياضة، إتباع حمية غذائية صحية، وتناول العلاج بانتظام.

إن النشاط الجسدي يلعب دورًا في الوقاية من السكري النوع الثاني حسب ما أظهرته الدراسات وهو أن إنقاص ٥-٧% من الوزن يُؤخر حدوث السكري النوع الثاني. حيث أثبتت الأبحاث أن النشاط الجسدي يسهم في:

١. ينقص سكر الدم وضغط الدم.
٢. ينقص الكولسترول الضار ويرفع الكولسترول المفيد.
٣. يُحسن قدرة الجسم على استعمال الأنسولين.
٤. يُنقص خطر أمراض القلب و السكتات.
٥. يُحافظ على القلب والعظام قوية.
٦. يُحافظ على المفاصل مرنة.
٧. يُنقص خطر تعرضك للسقوط.
٨. يُساعد في إنقاص الوزن.
٩. يُنقص شحم الجسم.
١٠. يُعطيك مزيداً من الطاقة.
١١. يُنقص الشدة والتوتر لديك.

ثانيًا: مرض ضغط الدم:

زيد خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم (ارتفاع التوتر الشرياني) مع التقدم بالعمر، ولكن يمكن أن تحدث ممارسة القليل من التمارين اختلافًا كبيرًا. وإذا كان ضغط الدم مرتفع لديك بالفعل، يمكن أن تستعدك ممارسة التمارين على التحكم به. لا تعتقد أن عليك الجري في سباق الماراثون أو الالتحاق بالصالة الرياضية. بدلًا من ذلك، ابدأ تدريجيًا ومارس أنشطة بدنية أكثر في روتينك اليومي.

وتعمل ممارسة الرياضة بانتظام على تقوية عضلة قلبك. ويمكن للقلب الأقوى أن يضخ المزيد من الدم بمجهود أقل. وإذا كان بمقدور قلبك ضخ الدم بمجهود أقل، يقل الضغط على شرايينك، مما يؤدي بالتبعية إلى انخفاض ضغط الدم.وعندما تصبح أكثر نشاطًا قد ينخفض ضغط الدم الانقباضي لديك -وهو الرقم العلوي في قياسات ضغط الدم- من ٤ إلى ٩ ملم من الزئبق في المتوسط. وهو ما يماثل في كفاءته بعض

أدوية ضغط الدم. وبالنسبة لبعض الأشخاص، تعتبر ممارسة الرياضة لبعض الوقت كافيةَ لتقليل الحاجة إلى أدوية ضغط الدم.

كما أنه إذا كان مستوى ضغط الدم لديك معتدلاً -أقل من ١٢٠/٨٠ ملم من الزئبق - فقد تساعدك ممارسة الرياضة على تجنب ارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر. كما تساعدك ممارسة الرياضة بانتظام على الحفاظ على وزن صحي -وهي طريقة أخرى مهمة للتحكم في مستوى ضغط الدم.

ولكن للحفاظ على مستوى منخفض لضغط الدم، فإنك بحاجة إلى ممارسة الرياضة بانتظام. يستغرق الأمر من شهر لثلاثة أشهر تقريبًا من المواظبة على ممارسة الرياضة قبل أن يظهر لذلك تأثير ملحوظ على مستوى ضغط الدم. ولا يدوم تمتعك بفوائد ذلك إلا بدوام مواظبتك على ممارسة الرياضة.

ثالثًا: السمنة:

ممارسة الرياضة تزيد كثيرًا من فرصتك لفقدان الوزن على المدى الطويل، وتبين البحوث أنه عند تقليل عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها، يتفاعل جسمك عن طريق إبطاء عملية التمثيل الغذائي لحرق سعرات حرارية أقل، ويمكن أن يساعد النشاط البدني اليومي على تسريع عملية التمثيل الغذائي، مما يصلك إلى وزن طبيعي أقل.

ويمكنك اتباع هذه الخطوات فى ممارسة الرياضة:

١. قلل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفزيون.
٢. ممارسة ركوب الدراجة .
٣. السباحة أو المشاركة في التمارين الرياضية المائية.
٤. السلالم بدلا من المصعد.
٥. المشي بخفة لمدة خمس دقائق في الصباح وخمس دقائق في فترة ما بعد الظهر.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		

التقييم الذاتي	نعم	لا
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. تساعد التربية الرياضية في إكساب الفرد القيم والاتجاهات والمعرفة والأخلاقية المتنوعة ( ).

٢. تساعد الرياضة على يُحافظ على القلب والعظام قوية، وجعل المفاصل أكثر مرونة ( ).

٣. تزيد السعرات الحرارية في الجسم عند ممارسة الأنشطة الرياضية ( ).

س٢/ اختاري الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. مرض ارتفاع التوتر الشرياني هو مرض:

أ) السكري. ب) السمنة. ج) ارتفاع ضغط الدم. د) الربو.

٢. الهرمون الذي يساعد على تخفيف مشاعر الاكتئاب، والذي يتم زيادة حساسية الدماغ له من خلال ممارسة الرياضة هو هرمون:

أ) السيروتونين. ب) الإندورفين. ج) الكرياتين. د) الأكمنتين.

س٣/ نفذي برنامج للممارسة الأنشطة الرياضية مدة أسبوع، ودوني المعلومات والنتائج وفق للجدول التالي:

اليوم	التمارين	المدة	الفوائد
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.
٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.
٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.
٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤-٥) طالبات.
٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.
٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.
٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.
٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.
٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.
١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، وذلك بطرح مشكلة عدم الاهتمام بممارسة الرياضة بشكل فاعل في المدارس وتتطلب من الطالبات وضع حلول مقترحة لحل هذا المشكلة، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.
٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.
٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.
٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.
٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.
٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.
٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.

الدرس الثالث:

الصحة البيئية

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالصحة البيئية.
٢. تعرف الصحة البيئية.
٣. تحدد الجوانب التي تهتم بها الصحة البيئية.
٤. تستنتج كيفية المحافظة على الصحة البيئة.
٥. تتحدث عن أحد الموضوعات التي تهتم بها المنظمة العالمية في مجال الصحة البيئية.
٦. توضح رأيها بكيفية المحافظة على البيئة لتحقيق أهداف الصحة البيئية.
٧. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٨. تقرر ما الواجب علينا اتجاه البيئية للحصول على صحة بيئية سليمة لنا ولكافة الكائنات الحية.
٩. تدرك أهمية العلاقة بين الصحة والبيئة.

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

تمثل الصحة البيئية كل العوامل الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الفرد منذ أن يتم الإخصاب، وترتبط الصحة البيئية بالعوامل الاجتماعية حيث تسهم في القضاء على المشكلات الصحية التي يتعرض لها الأفراد من خلال مراقبة الأغذية والعناية بمصادر مياه الشرب والعمل على تصريف الفضلات والقضاء على كافة أنواع الحشرات في البيئة، كذلك متابعة المحلات والمطاعم والعناية بالمأكولات والأطعمة والحفاظ عليها . وأن للصحة البيئية التي تقدم للفرد دوراً كبيراً في تحديد صفات الفرد وفي تباين نموه ومستوى النضج الذي يتمتع به، برأيك ما الواجب علينا اتجاه البيئية للحصول على صحة بيئية سليمة لنا ولكافة الكائنات الحية؟

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (٥)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم الصحة البيئية، والجوانب التي تهتم بها.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D9%8A%D8%A9
٢. https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D9%8A%D8%A9
٣. https://www.health.gov.il/Arabic/Subjects/Environmental_Health/Pages/default.aspx
٤. https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D9%87%D9%86%D8%AF%D8%B3%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D9%8A%D8%A9/

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

الصحة البيئية : هي فرع الصحة العامة المعني بجميع جوانب البيئة الطبيعية والمبنية التي تؤثر على صحة الإنسان. تركز الصحة البيئية على البيئات الطبيعية والصناعية لصالح صحة الإنسان. التخصصات الرئيسية للصحة البيئية هي :العلوم البيئية ؛ الطب البيئي والمهني، علم السموم وعلم الأوبئة.

الجوانب التي تهتم بها الصحة البيئية:

- جودة الهواء، بما في ذلك الهواء المحيط الخارجي وجودة الهواء الداخلي، والتي تضم أيضًا مخاوف بشأن دخان التبغ البيئي.

- السلامة الأحيائية.
- تغير المناخ وآثاره على الصحة.
- التأهبل لكوارث والاستجابة لها.
- سلامة الأغذية، بما في ذلك في مجال الزراعة، والنقل، وتجهيز الأغذية، وتوزيع وبيع الجملة والتجزئة.
- إدارة المواد الخطرة، بما في ذلك إدارة النفايات الخطرة، ومعالجة المواقع الملوثة، ومنع التسربات من صهاريج التخزين تحت الأرض ومنع تسر بالمواد الخطرة إلى البيئة والاستجابة لحالات الطوارئ الناتجة عن مثل هذه الإطلاقات.
- الإسكان، بما في ذلك الحد من الإسكان دون المستوى المطلوب والتفتيش على السجون والسجون.
- الوقاية من التسمم بالرصاص أثناء الطفولة.
- تخطيط استخدام الأراضي، بما في ذلك النمو الذكي.
- التخلص من النفايات السائلة، بما في ذلك محطات معالجة مياه الصرف الصحي في المدينة وأنظمة التخلص من مياه الصرف الصحي في الموقع، مثل أنظمة خزانات الصرف الصحي والمراحيض الكيميائية.
- إدارة النفايات الطبية والتخلص منها.
- التحكم في التلوث الضوضائي.
- الصحة المهنية والنظافة الصناعية.
- الصحة الإشعاعية، بما في ذلك التعرض للإشعاعات المؤينة من الأشعة السينية أو النظائر المشعة.
- الوقاية من أمرض المياه الترفيهية، بما في ذلك من حمامات السباحة والمنتجعات الصحية والمحيط والمياه العذبة أماكن الاستحمام.
- مياه شرب آمنة.
- إدارة النفايات الصلبة، بما في ذلك مدافن النفايات ومرافق إعادة التدوير ومحطات التسميد ونقلال نفايات الصلبة.
- التعرض للمواد الكيميائية السامة سواء في المنتجات الاستهلاكية أو الإسكان أو أماكن العمل أو الهواء أو الماء أو التربة.
- مكافحة ناقلات الأمراض، بما في ذلك مكافحة البعوض والقوارض والذباب والصراصير وغيرها من الحيوانات التي قد تنقل مسببات الأمراض.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		



مهمة (٦)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي كيفية المحافظة على الصحة البيئية.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D8%A9
٢. https://mawdoo3.com/%D8%A8%D8%AD%D8%AB_%D8%AD%D9%88%D9%84_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8%D8%A9_%D8%B9%D9%84%D9%89_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D8%A9
٣. https://www.youtube.com/watch?v=F9qAekCPDeI

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

يمكن الحفاظ على الصحة البيئية من خلال الآتي:

- الحفاظ على نظافة البيئة.
- الحفاظ على نظافة الماء وسلامته والتأكّد من جودته قبل استخدامه.
- الحفاظ على جودة الأطعمة التي تقدم الغذاء للمستهلكين، كما يجب متابعة صحة العاملين بتلك المصانع بإجراء فحوصات دوريّة لهم حتى يُمنع انتقال الأمراض للأشخاص الآخرين.
- التخلّص من الفضلات بطريقةٍ صحيحة.
- الحفاظ على نظافة المنزل ومكوّناته ومحيطه ليكون مسكناً صحيّاً وخالياً من التلوّث والحشرات والقوارض، وهناك عدة إرشادات يجب اتباعها للحصول على مسكن صحي وتجنّب الحوادث فيه ومنها:

١. التأكّد من خلوّ الماء من الملوّثات، وغليه جيّداً، والحفاظ على نظافة الخزانات وإغلاقها جيداً وتنظيفها من وقت لآخر.
٢. تجميع الفضلات والتخلّص منها بشكل دوري. تهوية المنزل بشكل جيد من خلال فتح النوافذ وخاصّة في فترة النهار.
٣. وضع حمايات على النوافذ.
٤. الحرص على تبديل الأسلاك الكهربائيّة المكشوفة، حفظ الأدوية والمواد المشتعلة ومواد التنظيف في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال.

- الإقلاع عن التدخين وتجنّب إشعال الحرائق في الأماكن العامّة للحفاظ على هواء نقيّ. التخلّص من عوادم السيارات، ومُخلّفات المصانع بطريقةٍ سليمة.
- الإكثار من زراعة الأشجار والتي تحدّ من التلوّث وتنقي الهواء.
- استبدال استعمال المبيدات الحشريّة الكيميائيّة بالمواد العضويّة الطبيعيّة.
- إنشاء المصانع بعيداً عن المناطق السكنية.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. يعد الضوضاء أحد أنواع التلوث التي تؤذي صحة الإنسان ( ).

٢. عندما تنتشر الحشرات فإننا نستخدم المبيدات الحشريّة الكيميائيّة للقضاء عليها ( ).

٣. للمحافظة على البيئة يجب إدارة النفايات الصلبة، بما في ذلك مدافن النفايات ( ).

س٢/ هناك العديد من الموضوعات التي تهتم بها المنظمة العالمية في مجال الصحة البيئية، اختاري أحد هذه الموضوعات وتحدثي عنها باختصار، مستعينة بمصادر التعلم الإلكترونية.

س٣/ برأيك كيف يمكن المحافظة على البيئة لتحقيق أهداف الصحة البيئية.

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.

٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.

٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.

٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤–٥) طالبات.

٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.
٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.
٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.
٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.
٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.
١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، من خلال تحفيز أفكارهن والتعبير عن وجهات نظرهن حول ما يتوجب عليهن للحصول على بيئية صحية للكائنات الحية ، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.
٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.
٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.
٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.
٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.
٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.
٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.

الدرس الرابع:

الأمراض السارية والوقاية منها

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالأمراض السارية.

٢. تعرف الأمراض السارية.

٣. تذكر بعض أنواع الأمراض السارية وطرق الوقاية منها.

٤. تعرف الرعاية الصحية الاولية.

٥. توضح أهمية الرعاية الصحية الأولية.

٦. تستنتج عناصر الرعاية الصحية الأولية.

٧. تبين خطورة وباء كورونا على اعتباره من الأمراض السارية، والوقاية منه.

٨. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.

٩. تناقش مشكلة انتشر بعض الأمراض السارية بأسلوب ناقد

١٠. تضع بعض الحلول المناسبة للوقاية من الأمراض السارية المنتشرة عالميًا.

١١. تستشعر قيمة الجهود التي تقدمها المملكة العربية السعودية في الرعاية الصحية الأولية لمواطنيها.

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

إن الأمراض السارية، وفقاً للتقديرات، هي المسؤولة عن حوالي ثلث جميع الوفيات، وكذلك ثلث جميع الأمراض التي يشهدها الإقليم. فعلى الرغم من النجاحات التي تحققت في مجال التخلص من بعض الأمراض، بل واستئصالها في بعض البلدان، إلا أن الإقليم لايزال يعاني من عبء كبير للأمراض السارية مما يعرقل التنمية الاجتماعية والاقتصادية. ولقد زادت أهمية مكافحة الأمراض السارية في السنوات الأخيرة بسبب زيادة السفر، والتجارة، والهجرة، وظهور أنواع جديدة من العدوى. فبالإضافة إلى التحديات المزمنة المرتبطة بضعف النُظُم الصحية، أدى قصور الالتزام والتمويل المخصص لمكافحة الأمراض السارية إلى التباطؤ في تحقيق الأهداف الإقليمية المتوخّاة. والعديد من البلدان تواجه قلاقل سياسية واضطرابات اجتماعية، وصراعات متواصلة، وانعداماً للأمن، وهي كلها من الأمور التي تؤثر لا محالة على مكافحة الأمراض السارية ، وفقًا لما تم عرضه ناقشي هذه المشكلة بأسلوب ناقد وضعي بعض الحلول المناسبة للوقاية من الأمراض السارية المنتشرة عالميًا.

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (٧)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم الأمراض السارية، وأنواعها، وكيفية الوقاية منها.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B1%D8%B6_%D8%B3%D8%A7%D8%B1%D9%8A
٢. http://www.emro.who.int/ar/annual-report/2012/communicable-diseases.html
٣. https://www.medicalparkizmir.com/medical-departments-ar/infectious-diseases-clinic-microbiology-2635004
٤. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Infectious/Pages/default.aspx
٥. https://www.arageek.com/l/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%A9
٦. https://www.youm7.com/story/2018/3/18/%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%AF%D8%B1%D9%89-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86%D9%87/3698563
٧. https://sites.google.com/site/eret4gthnh/10/trq-alwqayte-mn-alamrad-almdyte-llatfal-fy-almdrste

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

أولًا: الحمى الشوكية (التهاب السحايا): هي التهاب الأغشية الواقية التي تحيط بالدماغ والحبل الشوكي (السحايا)، حيث يؤدي التورم الناتج عن الالتهاب إلى ظهور أعراض مثل الصداع والحمى وتصلب الرقبة، ويمكن أن تصيب أي شخص، ولكنها شائعة عند صغار السن منذ الولادة وحتى مرحلة البلوغ، وكذلك كبار السن.

الوقاية منه:

- أخذ اللقاح لأنواع الحمى الشوكية البكتيرية.
- غسل اليدين جيدًا بالطريقة الصحيحة.
- المحافظة على النظافة العامة وعدم مشاركة الآخرين الأكواب وفرش الأسنان وغيرهم.
- تحسين مناعة الجسم عن طريق ممارسة السلوكيات الصحية مثل الحرص على الغذاء الصحي وممارسة الرياضة.
- تغطية الفم والأنف عند العطاس.
- إعطاء العلاج الوقائي للقادمين من مناطق موبوءة أو المخالطين للمصابين.

ثانيًا: الحصبة: هو مرض فيروسي شديد العدوى يصيب الأطفال غالبًا، وقد يسبب حدوث مضاعفات شديدة الخطورة.

الوقاية منها:

- أفضل الطرق للوقاية من الحصبة هي تلقي اللقاح الثلاثي الفيروسي، ويعد من التطعيمات الروتينية التي تعطى للأطفال.
- إبعاد المصابين عن السليمين إلى حين شفائهم، لمنع انتقال العدوى.

ثالثًا: الانفلونزا الموسمية: هي عدوى فيروسية حادة تنتشر بسهولة بين البشر، تهاجم الجهاز التنفسي حيث يصاب الانسان بالعدوى عن طريق الأنف والفم وصولًا إلى الرئتين، وتتراوح ما بين إصابة خفيفة وحادة، وتصيب جميع الفئات العمرية.

الوقاية منها:

- الحرص على أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية بشكل سنوي.
- غسل اليدين جيدًا وبانتظام بالماء والصابون.
- تجنب لمس العين أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح.

- تجنب الاتصال المباشر مع الشخص المصاب ومشاركته الأدوات.
- استخدام المنديل عند العطس والسعال والتخلص منه فورًا.
- الحرص على تنظيف الأسطح بشكل منتظم (مثل: الطاولات والمقاعد.
- تجنب الأماكن المزدحمة.

رابعًا: **الطاعون** هو مرض معدٍ شديد الخطورة تسببه بكتيريا، وينتقل عن طريق البراغيث؛ حيث كان يعد من الأمراض الوبائية شديدة الانتشار، والذي أودى بحياة الملايين في السابق.

الوقاية منه:

- عدم التعامل مع جثث الحيوانات المصابة.
- تجنب الاتصال المباشر مع سوائل الجسم والأنسجة المصابة.
- الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون، أو باستخدام الكحول.
- تجنب التعامل مع الحيوانات الضالة المريضة أو الميتة.
- الابتعاد عن أماكن موبوءة بالقوارض.

خامسًا: **جدري الماء**: وهو مرض فيروسي معدٍ ينتقل عن طريق السعال او الاتصال المباشر مع السوائل.

الوقاية منها:

- هناك تطعيم ضد الإصابة بالمرض، لذلك يجب أخذ التطعيم لحمايتنا وحماية أطفالنا من المرض.
- الابتعاد عن المصابين بالمرض وعدم التجول في الأماكن المغلقة لتجنب العدوى والجراثيم.
- عدم استخدام الأدوات الشخصية للمريض مثل (فرشة الأسنان، أغطية السراير، المناديل الخاصة به).
- الابتعاد عن الطعام والشراب الملوث، وتجنب تناول الوجبات السريعة.
- الإكثار في تناول الأطعمة التي تحتوى على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعمل على تعزيز صحة الجهاز المناعي وحمايته من الأمراض والعدوى.
- تناول الأطعمة التي تحتوى على مواد مضادة للأكسدة وذلك لمقاومتها للجراثيم والبكتيريا.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسيل اليدين باستمرار.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		

أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (٨)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن وضحي مفهوم الرعاية الصحية الأولية، وأهميتها، وأهم عناصرها.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care
٢. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B9%D8%A7%D9%8A%D8%A9_%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9_%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9
٣. https://ida-org.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%B9%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9/?lang=ar

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

الرعاية الصحية الأولية:هي الرعاية الأساسية القائمة على طرق علمية مقبولة اجتماعيا"ومتيسرة لجميع أفراد المجتمع ويمكن توفيرها للجميع، وتشكل جزء" لا يتجزء من النظام الصحي في البلد، مما تسهم في التنمية الاقتصادية والاجتماعية الشاملة، وتهتم الرعاية الصحية الأولية بطرق ووسائل الوقاية من المرض قبل وقوعه

وتعزيز الصحة في العائلة والمجتمع ، وتستند على القول المأثور(الوقاية خير من العلاج)، فضلًا عن توفير متطلبات الحياة الصحية السليمة من ماء صالح للشرب وطعام وسكن صحي وغير ذلك ، كما إن الرعاية الصحية الأولية يجب أن تكون متاحة لجميع الناس.

وقد حددت منظمة الصحة العالمية عناصر الرعاية الصحية الأولية بالآتي:

١. تحسين موارد الغذاء وتعزيز التغذية المناسبة.

٢. الإمداد الكافي بالماء الصالح للشرب.

٣. التطعيم ضد الأمراض المعدية الرئيسة.

٤. الوقاية من الأمراض المتوطنة والسيطرة عليها.

٥. حفظ صحة البيئة.

٦. تنظيم الأسرة ورعاية الأم والطفل.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. أحد عناصر الرعاية الصحية الاولية التي حددتها منظمة الصحة العالمية التطعيم ضد الأمراض المعدية الرئيسة ( ).

٢. جدري الماء هو مرض معدٍ شديد الخطورة تسببه بكتيريا، وينتقل عن طريق البراغيث ( ).

٣. التهاب السحايا هو التهاب الأغشية الواقية التي تحيط بالدماغ والحبل الشوكي ( ).

س٢/ في ظل ما يشهده العالم من تفشي وباء كورونا، تكلمي عن هذا المرض على اعتباره من الأمراض السارية، ووضحي كيفية الوقاية منه.

س٣/ استعيني بالمصادر الإلكترونية لتوضحي الجهود التي تقدمها المملكة العربية السعودية في الرعاية الصحية الأولية لمواطنيها.

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.
٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.
٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.
٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤-٥) طالبات.
٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.
٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.
٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.
٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.
٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.
١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، من خلال تحفيز التفكير الناقد لدى الطالبات حول مشكلة انتشار الأمراض السارية، وأساليب الوقاية منها، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.
٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.
٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.
٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.

٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.

٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.

٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.

الدرس الخامس:

التربية الصحية الغذائية

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالتربية الغذائية.
٢. تعرف التربية الغذائية.
٣. توضح أهمية اتباع أسلوب الغذاء الصحي.
٤. تميز بين دور المدرسة والأسرة في التربية الغذائية.
٥. تصف أنوع العناصر الغذائية التي تتناولها في الوجبات الثلاث لمدة اسبوع.
٦. تستنتج من خلال الاستقصاء الإلكتروني أهم العناصر الغذائية التي يتطلبها لجسم الإنسان والكمية الازمة من كل عنصر في اليوم
٧. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٨. تقرر حسب وجهة نظرها كيف يجب أن يكون نظامنا الغذائي صحيًا.
٩. تدرك أهمية الغذاء في حياة الإنسان

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

تعبر الغذاء الصحي عن مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للمحافظة على صحته، وتزويده بالطاقة، بالإضافة إلى توليد شعور جيد لديه، وتشمل هذه العناصر الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، بالإضافة إلى المعادن، والفيتامينات، والماء. ويساعد اتبّاع نظام غذائي صحي على الوقاية من الإصابة بسوء التغذية بمختلف أشكالها، كما يساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض غير السارية، مثل أمراض القلب، والسكري، والسرطان. في الحقيقة تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة مبكرة من حياة الإنسان؛ حيث تساعد الرضاعة الطبيعية على النمو الصحي، والنمو المعرفي، فضلاً عن فوائدها الصحية الأخرى على المدى الطويل، كالحد من خطر إصابة الإنسان بالسمنة أو زيادة الوزن وبعض الأمراض غير السارية في وقت لاحق من حياته ، وفقًا لما سبق برأيك كيف يجب أن يكون نظامنا الغذائي ليكون صحيًا حسب وجهة نظرك.

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (٩)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مامفهومالتربيةالغذائيةوأهميةاتباععاداتالتغذيةالصحيحة، ما دور كل من الاسرة والمدرسة في اتباع العادات الغذائية السليمة؟

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://fursantalha.yoo7.com/t735-topic
٢. https://www.magrabi.com.sa/ar/blog/%d8%a7%d9%84%d8%ba%d8%b0%d8%a7%d8%a1-%d8%a7%d9%84%d8%b5%d8%ad%d9%8a/
٣. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A
٤. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A_%D9%84%D8%AC%D8%B3%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86
٥. https://akhbarelyom.com/news/newdetails/2982972/1/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%8A%D9%83%D9%85%D9%86-%D8%AF%D9%88%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9-%D9%81%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%85%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%D8%9F
٦. https://www.sehatok.com/food/2017/8/13/%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%A8%D9%86%D8%A7%D8%A1-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9
٧. https://www.emaratalyoum.com/life/life-style/2010-04-14-1.107764
٨. https://m.akhbarelyom.com/news/newdetails/2982972/1/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%8A%D9%83%D9%85%D9%86-%D8%AF%D9%88%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9-%D9%81%D9%89-

%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%85%D8%A9-%D9%84

٩. https://www.alriyadh.com/1698112

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

التربية الغذائية: هيتربية صحية تسهم في تعريف الفرد الممارسات والسلوكيات اليومية والتي يقوم بها في التعامل مع الغذاء اثناء الإعداد أو في أسلوب التناول كمًا وكيفًا.

أهمية الغذاء الصحي: تناول الغذاء الصحي له العديد من الفوائد التي تعود على جسم الإنسان منها:

- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة النشاطات اليومية.
- بناء خلايا الجسم وتجديدها من خلال تناول أطعمة غنية بالبروتينات.
- تقوية العظام وبنائها عن طريق الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم بشكل أساسي.
- حماية الجسم من خطر التعرض للأمراض السرطانية عن طريق تناول أطعمة مضادات الأكسدة.
- نمو الجسم وبنائه بطريقة صحية وسليمة وخصوصًا في المراحل العمرية الأولى للأطفال.
- التمتع بالوزن الصحي والمثالي وتجنب التعرض للسمنة المفرطة.

دور الاسرة:

الحرص على تقديم غذاء صحي، فالأطفال يأكلون ما هو متاح أمامهم، لذا من الضرور ي أن تشتمل الوجبات على أكبر قدر ممكن من الخيارات الصحية .فطبق السلطة يجب أن يحتوى على الأوراق الخضراء ويزين بالألوان المختلفة ويجب أن يكون طبقا يوميا على مائدة الطعام، كما أن وضع الفواكه في وعاء على الطاولة أمام الطفل أفضل من تركها في الثلاجة، مع ملاحظة عدم إجباره على تناولها، فوجودها أمامه سيجعله يتناولها آجلاً أو عاجلاً . ويجب على الأم أيضا اختيار الأنسب بدون وضع قائمة ممنوعات، فبدلاً من وصف الأطعمة بأنها سيئة أو جيدة، يجب أن تتحدث مع الطفل بأسلوب بسيط وبعيد عن الوعظ والأوامر عن كل الخيارات ، كما يجب تشجيع الطفل على اختيار أنواع الطعام الصح ي مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون، وتشرح له أنها تحتوى على العناصر الضرورية التي تمنح جلده وشعره البريق، وأيضاً يؤدى تناولها إلى صحة جيدة ومساعدته فى ممارسته للألعاب الرياضية وأنها تمنحه تركيزاً أفضل في المدرسة.

دور المدرسة:

يجب على المدرسة أن تكسب الطالبات عادات غذائية جيدةالتخلص من العادات الغذائي السيئة وتكون الطالبة وسيلة ايصال المعلومات والممارسات الغذائية الصحيحة للبيت، حيث أن المدرسة هي المكان الذي تقضي فيه الطالبة معظم نهارها،ويفترض أن تكون المدرسة مثل أعلى للطالبة وأسرتها اذا ما تم تنظيم التغذية المدرسية بأسلوب علمي ويهيئ للطالبة تناول الغذاء المتوازن وتلقي جرعه عمليه لكيفية التربي ة الغذائية وطريقة الأكل سواء بالجلوس أو اتباع النظام أو اختيار الأغذية بشكل متزن وصحيح ومفيد.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (١٠)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي أهم أساليب اتباع التغذية السليمة.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. http://pillm.blogspot.com/p/blog-page_4206.html?m=1
٢. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A
٣. https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%8A%D9%81_%D8%A3%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8_%D8%B9%D9%84%D9%89_%D8%B5%D8%AD%D8%AA%D9%8A_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1
٤. https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%8A%D9%81_%D8%AA%D9%83%D9%88%D9%86_%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D9%8B
٥. https://www.dw.com/ar/%D8%B9%D8%B4%D8%B1-%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%A8%D8%B3%D9%8A%D8%B7%D8%A9-%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D9%85%D9%81%D9%8A%D8%AF%D8%A9/a-18260329

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

أساليب التغذية السليمة:

أولًا: التنويع في الغذاء: هو تناول جميع الأغذية والموجودة في المجموعات الغذائية وتمثيلها في الوجبات اليومية وهذه المجموعات هي: مجموعة اللحوم وتشمل جميع أنواع اللحوم والبيض و الجبن مجموعة الفواكه والخضراوات وتشمل جميع أنواع الفاكهة وعصائرها والخضراوات المطبوخة وخضراوات السلطة مجموعة الحليب وتشمل جميع أنواع الحليب ومنتجاته مجموعة الخبز والحبوب وهذه تشما جميع أنواع الحبوب والخبز يحقق التنويع وتناول هذه المجموعات الغذائية في جميع الوجبات اليومية الحصول على الطاقة اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية مثل الحركة والتنفس والهضم وغيرها- الحصول على البروتين الضروري لبناء الجسم وتعويض الأنسجة والخلايا المفقودة الحصول على الاحتياج من الفيتامينات والأملاح المعدنية والتي تقي من الأمراض الحصول على الألياف والتي تساعد على مقاومة الإمساك والوقاية من أمراض الأمعاء

ثانيًا: التوازن: هو موازنة ما تتناوله كما ونوعا مع ما تقوم به من نشاط وحركة وهذا يساعد على مقاومة السمنة و ما يتبعها من أمراض القلب والشرايين والسكر والمفاصل وغيرها من الأمراض المزمنة .

ثالثًا: اختيار الحبوب والخضراوات والفاكهة : هذه الخطوة تعطي الجسم ما يحتاجه من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف من مصادرها الطبيعية وتقلل من فرص تناول الدهون وهو الخطوة الرابعة .

رابعًا: تجنب كمية كبيرة من الدهون: تتعلق بتقليل المتناول من الدهون وخاصة الدهون المشبعة والتي

مصدرها الشحوم الحيوانية وذلك للوقاية من ارتفاع الدهون في الدم والتي من عوامل الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

خامسًا: التقليل من السكريات: تختص بتحديد المتناول من السكرالغذاء العالي السكر يزود الجسم بكمية كبيرة من الطاقة وخاوية من المغذيات كما وان لسكر دور في الإصابة بتسوس الأسنان عند عدم التنظيف بعد التناول.

سادسًا: التقليل من الملح: فتطلب التوسط في إضافة الملح لطعام لتقليل الإصابة بارتفاع الضغط .

سابعًا: الامتناع عن التدخين :حيث يلعب التدخين دور مهم في الإصابة بالكثير من أمراض الجهاز التنفسي بمراض الرئة والبروستاتة كما وانه من العادات السيئة والمؤذية لك وللآخرين.

ثامنًا: الرياضة: فترکز على الحركة والنشاطإن الحركة ومزاولة الرياضة آو المشي تساهم في الاستفادة من الغذاء المتناول للبناء الجسم وعدم تراكم الدهون.

تاسعًا: التقليل منتناول المشروبات الغازية والمشروبات الملونة : لكونها مصدر عالي لطاقة الحرارية الخالية من المغذيات وأهمية استبدال هذه المشروبات بالحليب والعصائر والماء..

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. أحد أهم الأمور التي يجب الابتعاد عنها أثناء تناول الغذاء تناول كمية كبيرة من الماء ( ).

٢. تعود أهمية التربية الغذائية لكل من الأسرة والمدرسة لتعويد الأطفال على اتباع عادات غذائية سليمة ( ).

٣. يجب التقليل من شرب المشروبات الغازية لكونها مصدر منخفض لطاقة الحرارية الخالية من المغذيات ( ).

س٢/ دوني بالجدول التالي أنوع العناصر الغذائية التي تتناوليها في الوجبات الثلاث لمدة اسبوع.

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			

س٣/ استعيني بالمصادر التعليمية الإلكترونية لتوضيح أهم العناصر الغذائية التي يتطلبها جسم الإنسان والكمية الأزمة من كل عنصر في اليوم.

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.

٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.

٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.

٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤-٥) طالبات.

٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.

٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.

٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.

٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.

٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.

١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، من خلال العصف الذهني لدى الطالبات وتحفيز أفكارهن لاقتراح أنظمة غذائية صحية حسب وجهة نظرهن، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.

٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.

٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.

٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.

٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.

٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.

٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.

الدرس السادس:

الأمراض الناتجة عن سوء الغذاء

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بسوء التغذية.
٢. تعرف سوء التغذية.
٣. تذكر بعض أسباب سوء التغذية.
٤. توضح بعض أشكال سوء التغذية.
٥. تحدد بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، وطريقة علاجها.
٦. تستنتج من خلال الاستقصاء الإلكتروني أثر سوء التغذية على الوظائف الحيوية في الجسم.
٧. تقترح نظام غذائي متكامل يساعد في الوقاية من الامراض الناتجة عن سوء التغذية.
٨. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٩. تقرر حسب وجهة نظرها كيف يمكن عالج سوء تغذية من خلال الغذاء.
١٠. تدرك خطورة سوء التغذية على جسم الإنسان.
١١. تستشعر قيمة الغذاء في حياة الإنسان.

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

تعد سوء التغذية حالةٌ تنتج من قصور المدخول الغذائي من بعض المواد الغذائيّة، أو زيادته، أو اختلال التوازن بينهما، أو ضعف استخدامها من قِبَل الجسم، وقد يحدث سوء التغذية بسبب المجاعات وعدم توفّر الكميّة الكافية من السعرات الحراريّة والمواد الغذائية، أو عدم مقدرة الجسم على هضم الطعام المُتناول أو امتصاصه أو نتيجة بعض الحالات الطبيّة، عند وجود سوء تغذية لدى أحد الأشخاص حسب وجهة نظرك كيف يمكن معالجة ذلك من خلال التغذية؟

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (١١)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم سوء التغذية، وأشكاله، وما الأثار السلبية لسوء التغذية.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Food-and-Nutrition/Pages/Poor_Nutrition.aspx
٢. https://www.al-madina.com/article/156852/%D8%AF%D9%82%D8%A7%D8%B1%D9%8A-%D8%B3%D9%88%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D9%86%D9%82%D8%B5-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AF-%D9%8A%D8%A4%D8%AB%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AD%D8%B5%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D9%8A
٣. https://www.albayan.ae/five-senses/2001-09-12-1.1127003
٤. http://www.fao.org/newsroom/ar/news/2005/1000152/index.html

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

تخذ سوء التغذية ثلاثة أشكال هي:

- **التغذية غير السليمة:** يقصد بهذا المصطلح عدم الحصول على القدر المناسب من المغذيات الأساسية كالبروتين، والسعرات الحرارية، والمغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن)، فيضعف الجسم وتتسم بكثرة الإصابة بالعدوى والأمراض، ونتيجة لفقدان التغذية الصحيحة، يتعرض الكثيرون للوفاة نتيجة الإصابة بأمراض شائعة كالحصبة أو الإسهال .ولا يقاس سوء التغذية بكمية الطعام الذي يتم تناوله، وإنما بالمقاييس الفيزيائية للجسم كالوزن والطول والعمر والتحليل المخبري للدم.

١. **نقص التغذية:** يستخدم هذا المصطلح لوصف حالة الأشخاص الذين لا يحتوي ما يتناولونه من طعام على السعرات الحرارية (الطاقة) الكافية لتلبية الحد الأدنى من احتياجاتهم الفسيولوجية اللازمة لحياة نشيطة. ويوجد في الوقت الحاضر ١.٠٢ مليار شخص يعانون نقص التغذية في مختلف أنحاء العالم، ومعظمهم من الدول النامية.

- **التغذية غير المتوازنة :** هي التغذية التي يتم فيها تناول أنواع معينة من المغذيات أكثر من الأخرى كالنشويات أو الدهون، فتظهر معها الأمراض المزمنة كالسمنة وأمراض القلب.

آثار سوء التغذية:

يسبب سوء التغذية عددًا من المشكلات كالنحافة الشديدة، أو قصر القامة الشديد مقارنة بعمر الشخص، أو نقص الفيتامينات والمعادن (كنقص الحديد الذي يسبب فقر الدم)، أو زيادة الوزن (السمنة المفرطة).ويعد نقص المغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن) مهمًّا للغاية؛ حيث يعانيه ما يقرب من ملياري شخص في العالم. ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فنقص الحديد وفيتامين (أ) والزنك هي ضمن العشرة أسباب الرئيسة المؤدية إلى الوفاة من خلال الإصابة بالأمراض، وذلك في البلدان النامية .

فنقص الحديد هو أكثر أشكال سوء التغذية شيوعًا؛ حيث يؤثر في مليارات الأشخاص في مختلف أنحاء العالم. كما يؤثر في إنتاجية الدولة، ويعوق النمو الإدراكي. ونقص فيتامين (أ) هو سبب أساسي لعمى الأطفال في البلدان النامية ويولد ملايين الأطفال وهم يعانون الإعاقة الذهنية لعدم تناول أمهاتهم كمية كافية من اليود أثناء الحمل. ونقص الزنك يسهم في وقف النمو وضعف المناعة لدى الأطفال الصغار، ما يؤدي إلى وفاة مئات الأطفال سنويًّا.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		

أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (١٢)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة يوجد العديد من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، حددي بعضًا منها، وبين العلاقة بينها وبين سوء التغذية.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6_%D9%86%D8%A7%D8%AA%D8%AC%D8%A9_%D8%B9%D9%86_%D8%B3%D9%88%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9
٢. http://hayatouki.com/nutrition/content/1872711-7-%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D8%A8%D9%87%D8%A7-%D8%B3%D9%88%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%AA%D8%AC%D9%86%D8%A8%D9%8A%D9%87%D8%A7

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

٢. **الكساح:** يحدث الكساح كنتيجة لنقص فيتامين D وعنصري الكالسيوم والبوتاسيوم. ومن أهم علامات الكساح: لين وضعف العظام، تقوس الساقين، وتشوهات العظام ، وتُعد الأسماك، منتجات الألبان المدعمة، الكبد، الزيوت، وأشعة الشمس من أهم المصادر الطبيعية الغنية بفيتامين .D ويمكن تناول المكملات الغذائية الغنية بفيتامين D لتعويض النقص الناتج من عدم التعرض لأشعة الشمس.

٣. **هشاشة العظام** :قد يؤثر نقص فيتامين D والكالسيوم في الجسم سلبياً على صحة العظام والعمود الفقري متسبباً في هشاشة العظام ولينها فيصبح العمود الفقري أكثر عُرضة لحدوث الكسور والتشوهات ، ولتعويض نقص فيتامين D وعنصر الكالسيوم يُنصح بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين D والتي منها: الموز، السبانخ اللبن، البامية، فول الصويا، والتعرض لأشعة الشمس بصورة منتظمة.

٤. **الاكتئاب:** يتسبب نقص فيتامين B7 أو كما يُعرف بالبيوتين في مشاكل متعددة والتي منها :الاكتئاب، تساقط الشعر، الطفح الجلدي، وبعض المشكلات النفسية الأخرى.وقد يصبح نقص فيتامين B7 غاية في الخطورة إذا حدث بنسبة كبيرة. وللوقاية من نقص فيتامين B7 والأمراض الناجمة عنه يفضل تناول بعض الأطعمة والتي منها: منتجات الدواجن والألبان، الفول السوداني، والمكسرات.

٥. **تضخم الغدة الدرقية** :عنصر اليود من العناصر الهامة التي تحتاجها الخلايا لتقوم بوظائفها الحيوية بصورة طبيعية، ويتسبب نقص عنصر اليود بما يُعرف بتضخم الغدة الدرقية. ويؤدي تضخم الغدة الدرقية إلى إصابتها بالقصور، وضعف نمو وتطور الأطفال، التقزم، وقد يصل الأمر للإصابة بالتخلف العقلي.ويحدث تضخم الغدة الدرقية في الأماكن التي تتميز التربة فيها بنقص عنصر اليود، ولتجنب الإصابة بهذا المرض يجب تناول الأسماك البحرية، واستخدام الملح الغني بعنصر اليود بصورة منتظمة.

٦. أنيميا نقص الحديد : تحدث الأنيميا أو فقر الدم نتيجة نقص عنصر الحديد، والتي يصاحبها نقص عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين في الجسم مما يتسبب في الشعور بالضعف والتعب وصعوبة التنفس وشحوب الجسم. ويمكن التعامل مع الأنيميا بسهولة عن طريق إتباع نظام غذائي صحي وتناول مكملات الحديد بصورة منتظمة .ومن مصادر الحديد الطبيعية: المكسرات، الكوسة، التوفو، الردّة.

٧. **داء الإسقربوط :** يتسبب نقص فيتامين C والمعروف أيضاً بحمض الأسكوربيك بالإصابة بداء الإسقربوط والذي يعمل على وقف إنتاج الكولاجين (وهو البروتين الذي يربط الأنسجة) في الجسم مسبباً العديد من الأعراض أهمها:تحلل الجلد واللثة، تكوين غير طبيعي للأسنان والعظام، تأخر أو عدم القدرة على التئام الجروح، النزيف. ويجب تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C بصورة منتظمة

للوقاية من هذه الأعراض ومن هذه الأطعمة :الموالح كالبرتقال والليمون، الفراولة، البروكلي، الجوافة، الطماطم.

٨. **مرض البري بري** :يؤدي نقص فيتامين B1الثيامينفي الجسم إلى الإصابة بمرض البري بري والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض أهمها :اضطراب التناسق في حركة العضلات، تحلل الأعصاب، ومشكلات في القلب والأوعية الدموية. ولتجنب نقص الثيامين يجب تناول اللحوم، والبيض، الحبوب الكاملة، الفاصوليا المجففة بكميات متناسبة مع الاحتياج اليومي للجسم.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. يؤدي نقص فيتامين B1 الثيامينفي الجسم إلى الإصابة بمرض البري بري والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض أهمها:اضطراب التناسق في حركة العضلات، تحلل الأعصاب ( ).

٢. أحد أشكال سوء التغذية هو التغذية غير المتوازنة:التي تعبر عن التغذية التي يتم فيها تناول أنواع معينة من المغذيات أكثر من الأخرى كالخضروات والنشويات ( ).

٣. يتسبب نقص فيتامين B7 أو كما يُعرف بالبيوتين في مشاكل متعددة والتي منها :تضخم الغدة الدرقية ( ).

س٢/ اقترحي نظام غذائي متكامل يساعد في الوقاية من الامراض الناتجة عن سوء التغذية؟

س٣/ استعيني بالمصادر الإلكترونية لتحديد أثر سوء التغذية على الوظائف الحيوية في جسم الإنسان؟

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.
٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.
٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.
٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤-٥) طالبات.
٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.
٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.
٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.
٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.
٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.
١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، من خلال طرح مشكلة سوء التغذية وأسبابها، وجعل الطالبات تحاولن إيجاد حلول مناسبة لها من خلال التغذية السليمة، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.
٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.
٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.
٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.

٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.

٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.

٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.

الدرس السابع:

الإسعافات الأولية
التسمم الغذائي- الإغماء

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالإسعافات الأولية الخاصة بالتسمم الغذائي والإغماء.
٢. توضح الأسباب المؤدية لحصول التسمم الغذائي.
٣. تصف الاسعافات الأولية اللازمة للمصابة بالتسمم الغذائي.
٤. توضح بعض الأمور المهمة التي يجب اتباعها للسيطرة على أعراض التسمم الغذائي
٥. توضح الأسباب التي يمكن أن يحدث فيها الإغماء.
٦. تستنتج أعراض الإغماء.
٧. تصف الاسعافات الأولية اللازمة للمصابة بالإغماء.
٨. المستلزمات الواجب توافرها في الصيدلية المدرسية لعمل الإسعافات الأولية الخاصة بالتسمم الغذائي والإغماء.
٩. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
١٠. تدرك أهمية إنقاذ حياة إنسان من الموت عند تعرضه للإغماء أو التسمم الغذائي.

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

قد يواجه الإنسان ظروفًا ومواقف صعبة تفرض نفسها فجأة ودونما إنذار،وعندما يكون لدى الإنسان المعرفة والدراية بكيفية التصرف في مثل هذه الظروف والمواقف فإن ذلك قد ينقذ حياة إنسان؛ تلك الحياة التي لا تقدر بثمن ، وذلك من خلال الإسعافات الأولية حيث تعبر عن عناية طبية فورية ومؤقتة؛ تقدم لإنسان أو حيوان مصاب أو مريض بغرض محاولة الوصول به إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة إلى وقت وصول المساعدة الطبية الكاملة. وهي في العادة عبارة عن مجموعة خطوات طبية بسيطة ولكنها في العادة تؤدي إلى إنقاذ حياة المصاب، الشخص الذي يقوم بعملية الإسعاف الأولي (المُسعِف) ليس بحاجة إلى مهارات أو تقنيات طبية عالية، حيث يكفيه التدرب على مهارات القيام بالإسعاف من خلال استعمال الحد

الأدنى من المعدات ، وفقًا لما سبق عرضه يتضح لك أهمية تعلم بعض الاسعافات الأولية التي يمكن أن تنقذ حياة إنسان، هل لديك بعض المعلومات حول الإسعافات الأولية لبعض الإصابات وضحي ذلك.

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (١٣)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة كثير من الطالبات لا تهتم بنوعية الغذاء الذي تتناوله في وجبة الفطار في المدرسة، وكثيرات منهن تعتمدن على الوجبات الجاهزة، ونتيجة لذلك تحدث أحيانًا حالات تسمم غذائي، في هذه الحالة ما هي الإسعافات الأولية التي يجب أن تقدم للمصابة بالتسمم الغذائي.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.webteb.com/articles/%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%b3%d8%b9%d8%a7%d9%81%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%88%d9%84%d9%8a%d8%a9-%d9%84%d9%84%d8%aa%d8%b3%d9%85%d9%85-%d8%a7%d9%84%d8%ba%d8%b0%d8%a7%d8%a6%d9%8a_26440
٢. https://www.youm7.com/story/2017/3/11/%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%8A%D8%AC%D8%A8-%D8%A7%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D8%B6%D9%83-%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%85%D9%85-%D9%81%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%BA%D9%84/3137848
٣. https://www.elconsolto.com/medical-advice/advice-news/details/2018/3/3/1267846/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-

%D9%84%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-
%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%85%D9%85-
%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%8A

٤. https://www.feedo.net/FirstAid1/Poisoning/FoodBorneIllness.htm

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

يحصل التسمم الغذائي نتيجة تناول طعام غير مطبوخ بشكل جيد أو ملوث بالبكتيريا ، ويتسبب التسمم الغذائي بظهور مجموعة من الأعراض على المريض، مثل :الغثيان والرغبة في التقيؤ، والإسهال، والمغص، وارتفاع درجات الحرارة ، من الجدير بالذكر أن الجسم يقوم بمواجهة التسمم الغذائي من تلقاء نفسه دون الحاجة إلى التدخل طبيًا، ولكن تهدف الإسعافات الأولية إلى الحد من أعراضه وتجنب حدوث المضاعفات أو الأعراض الحادة الناجمة عنه عند المريض.

الإسعافات الأولية للتسمم الغذائي:

- تبدأ الإسعافات الأولية للتسمم الغذائي بإزالة الأطعمة الملوثة إن كانت ما زالت في فم الطفل أو المصاب.
- يجب الاستلقاء والراحة؛ لان التسمم الغذائي يسبب التعب والإعياء.
- يجب شرب كمية قليلة من الماء في حال المعاناة من القيء، هذا يساعد على تعويض النقص في السوائل ومنع الجفاف.
- يجب شرب كمية كافية من الماء في حال المعاناة من الإسهال المرافق للقيء أو غير المرافق، وذلك منعًا للجفاف.
- استخدام محلول الجفاف الفموي في بعض الحالات، مثل: الأطفال، وكبار السن وعند وجود أمراض تستدعي ذلك.
- يجب تجنب الأطعمة الصلبة والتركيز على الطرية بعد أن يخف القيء، مثل: الموز، والأرز، والبسكويت، والخبز.
- الابتعاد كليًا في هذه الحالات عن المشروبات الغازية.
- يجب اللجوء للطوارئ في حال زادت أعراض القيء والإسهال خصوصًا عند الأطفال وكبار السن.
- الحرص على عدم تناول أدوية تمنع الإسهال إلا باستشارة الطبيب.
- الحرص على الحفاظ على نظافة اليدين منعًا لانتشار العدوى.

- البقاء في المنزل لمدة ٤٨ ساعة بعد توقف القيء والإسهال .

نصائح للسيطرة على أعراض التسمم الغذائي:

هناك بعض الخطوات التي تساعد على السيطرة على أعراض التسمم الغذائي:

أولًا: السيطرة على القيء:

سنذكر في ما يأتي بعض الخطوات التي قد تساعد في السيطرة على القيء :

- تجنب تناول الأطعمة الصلبة نهائيًا حتى يتوقف القيء.
- الالتزام بتناول الأطعمة الطرية، مثل: الموز والأرز بعد توقف القيء.
- شرب الماء قد يساعد على توقف القيء.
- الابتعاد عن كل الأطعمة الحارة أو المقلية.
- قد تزيد أدوية منع الإسهال من الوضع سوءًا؛ لذا يجب تجنب تناولها بدون استشارة الطبيب.

ثانيًا: السيطرة على الجفاف:

سنذكر في ما يأتي بعض الخطوات التي قد تساعد في السيطرة على الجفاف:

- شرب الماء ولكن بكميات قليلة بدايةً، ومن ثم زيادة الكمية بشكل تدريجي.
- شرب محلول الجفاف الفموي في حال استمر القيء والإسهال لمدة تزيد عن ٢٤ ساعة.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (١٤)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة كثيرًا ما نشاهد حالات إغماء تحدث للطالبات في أثناء تواجدهن في المدرسة، ويتطلب ذلك عمل إسعافات أولية لهن، حددي الإسعافات الأولية للمصابة بالإغماء.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://sotor.com/%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A5%D8%BA%D9%85%D8%A7%D8%A1/
٢. https://www.youm7.com/story/2019/3/10/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85%D8%A9-%D9%81%D9%89-%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%BA%D9%85%D8%A7%D8%A1/4166301
٣. https://www.feedo.net/firstaid1/DiseaseSymptoms/FirstAidForFainting.htm
٤. https://tebcan.com/ar/Saudi/tebline/Admin/%D8%B9%D8%A7%D9%85/Articles/%D8%AE%D8%B7%D9%88%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%BA%D9%85%D8%A7%D8%A1_2793

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

يحدث الإغماء عند فقد الأشخاص لوعيهم لفترة قصيرة، وذلك بسبب عدم وصول كميات كافية من الأكسجين للدماغ، وعادةً ما يستمر الإغماء من بضع ثواني إلى بضع دقائق، وقد يشعر الأشخاص بالدوار أو الضعف أو الغثيان قبل حدوث الإغماء، وقد لا يحتاج المصاب لأي علاج وسيستيقظ بعد دقائق من الإغماء، ولكن إن كان سبب الإغماء هو وجود حالة مرضية كامنة فسيحتاج المصاب إلى علاج، وأيضًا يوجد إسعافات أولية للإغماء سيتم توضيحها لاحقًا.

أعراض الإغماء:

الإغماء يحدث عند فقدان الوعي بشكل مفاجئ، وهناك العديد من العلامات والأعراض التي ستظهر قبل حدوث الإغماء كالشعور بثقل في الساقين أو الارتباك أو حدوث عدم وضوح في الرؤية أو الدوخة أو الغثيان والقيء أو التثاؤب أو التعرق أو الشعور بحرارة داخل الجسم، وأيضًا ستظهر أعراض على المصاب بعد حدوث الإغماء كالسقوط أو حدوث انخفاض في ضغط الدم أو حدوث ضعف في نبضات القلب أو حدوث شحوب للبشرة.

أسبابالإغماء:

عند حدوث نقص في مستوى الأكسجين الواصل للدماغ سيقوم الدماغ بوقف وصول الدم للأعضاء غير الحيوية بالجسم حتى يحافظ على تدفق الدم للأعضاء الحيوية، وهذه العملية ستؤدي إلى حدوث الإغماء، وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى حدوثه، وهذه الأسباب تشمل:التعرض لصدمة عاطفية أو الخوف. الألم الحاد. انخفاض مفاجئ في ضغط الدم. انخفاض نسبة السكر بالدم. الجفاف. حدوث فرط في التنفس. الوقوف لفترات طويلة. الوقوف بسرعة كبيرة. القيام بمجهود بدني كبير في الأجواء الحارة. السعال. الإجهاد الناتج عن حركة الأمعاء. تعاطي المخدرات أو شرب الكحول. الصرع. الأدوية التي تعمل على خفض ضغط الدم كأدوية الحساسية أو الأدوية المضادة للقلق والكآبة أو الأدوية المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم. مرض السكري. أمراض القلب. تصلب الشرايين. عدم انتظام دقات القلب. القلق. أمراض الرئة المزمنة. إسعافات أولية للإغماء قد لا يشكل الإغماء أي خطورة على المصاب، وقد يكون قد حدث بسبب اضطراب خطير في القلب، لذلك يجب علاج فقدان الوعي بشكل طارئ لتخفيف الأعراض.

إسعافات أولية للإغماء:

إذا كان الشخص يشعر بالإغماء: عند شعور الأشخاص بالأعراض التي تسبق الإغماء يجب عليهم الاستلقاء أو الجلوس وعدم النهوض بسرعة لتقليل خطر حدوث الإغماء، وأيضًا وضع الرأس بين الركبتين عند الجلوس يساعد على تقليل فرصة حدوث الإغماء. تقديم إسعافات أولية للإغماء لشخص آخر: إن لم يكن الشخص المغمى عليه مصاب ويستطيع التنفس فيجب وضعه على ظهره ومن ثم رفع أقدامه فوق

مستوى القلب بثلاثين سنتيميتر، كما يجب فك الأحزمة أو الملابس التي تقيد المصاب، ولكن إن لم يستطع الشخص التنفس فيجب الاتصال على الطوارئ فورًا أو البدء بعملية الإنعاش القلبي الرئوي، وإن تعرض الشخص لإصابات بسبب الإغماء فيجب معالجة الكدمات والجروح بشكل مناسب، وإن كان المصاب ينزف يجب السيطرة على النزيف عن طريق الضغط المباشر على مكان النزيف.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. عند شعور الأشخاص بالأعراض التي تسبق الإغماء يجب عليهم الاستلقاء أو الجلوس وعدم النهوض بسرعة لتقليل خطر حدوث الإغماء ( ).

٢. للسطرة على الإقياء يتم شرب الماء ولكن بكميات قليلة بدايةً، ومن ثم زيادة الكمية بشكل تدريجي ( ).

٣. بعد اسعاف المصاب بالتسمم الغذائي يجب تجنب الأطعمة الصلبة والتركيز على الطرية ( ).

س٢/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١. بعض الأعراض الدالة على التسمم الغذائي:

أ) الإقياء. ب) النزف. ج) التشنج. د) الاختناق.

٢. يحدث عند فقد الأشخاص لوعيهم لفترة قصيرة، وذلك بسبب عدم وصول كميات كافية من الأكسجين للدماغ، هو:

أ) النزيف. ب) الإغماء. ج) الغيبوبة. د) الجلطة الدماغية.

س٣/ برأيك ما المستلزمات الواجب توافرها في الصيدلية المدرسية لعمل الإسعافات الأولية الخاصة بالتسمم الغذائي والإغماء.

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.
٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.
٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.
٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤-٥) طالبات.
٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.
٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.
٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.
٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.
٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.
١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، من خلال جعل الطالبات يؤدين دور المعلمة في توضيح بعض الاسعافات الأولية التي لديهن خبرة بها لبعض الإصابات لتحقيق الفائدة لدى الطالبات الأخريات، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.
٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.

٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.

٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.

٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.

٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.

٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.

الدرس الثامن:

الإسعافات الأولية
(الاختناق - الحروق)

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالإسعافات الأولية الخاصة بالاختناق والحروق.
٢. تميز بين أنواع الاختناق التي يمكن أن تصيب الطالبات في حوادث أثناء وجودها في المدرسة.
٣. تصف الاسعافات الأولية اللازمة للمصابة بالاختناق بأنواعه.
٤. تحدد الإسعافات الأولية للحروق بأنواعها بالاستعانة بالمصادر التعليمية الإلكترونية.
٥. ترسم مخطط مفاهيمي يوضح أنواع الحروق وطريقة علاج كل نوع.
٦. تذكر بعض المستلزمات الواجب توافرها في الصيدلية لإجراء الاسعافات الأولية لحالات الاختناق والحروق.
٧. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٨. تدرك أهمية التدرب على الاسعافات الأولية لإنقاذ المصابين في حوادث متنوعة.

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

أحيانًا عندما تلتقي مواد مشتعلة، ينتج عن هذا اللقاء نار. وتصبح نار خارجة عن السيطرة والمراقبة وتتطور بسهولة لحريق كبير ، وحرائق تشكل خطرًا على جسم الإنسان بشكل مباشر ، أضرار في جسمه ناتجة عن النار والحرارة، وحتى أضرار الغير مباشره للحريق مثل (اختناق ناتج عن استنشاق الدخان)، وقد يكون الحريق حادث طارئ بحد ذاته أو نتيجة لحادث طارئ اخر ، وبالتالي يتطلب في هذه الحالة اسعاف الأشخاص المصابة بالحروق والاختناق الناتجة عن الحريق، برأيك كيف يمكن إسعاف المصاب في هذه الحالة حسب وجهة نظرك وخبراتك المكتسبة.

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (١٥)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة يوجد عديد من حالات الطوارئ التي تنتج عن حوادث تحدث أثناء وجود الطالبة بالمدرسة ومنها: الاختناق بأنواع، تحدثي عن أنواع الاختناق التي يمكن أن تحدث في المدرسة، وحددي كيف يمكن اسعاف المصابة بالاختناق قبل وصول المختصين في المجال الطبي لإنقاذ حياتها.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/Choking.aspx
٢. https://capsuleh.com/asphyxia-first-aids/
٣. https://capsuleh.com/drowning-first-aids/
٤. https://www.youtube.com/watch?v=o-PX5eiwERw&feature=youtu.be
٥. https://www.mayoclinic.org/ar/first-aid/first-aid-choking/basics/art-20056637
٦. https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1039&language=Arabic
٧. https://www.sehatok.com/symptomsanddiseases/2016/1/28/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%B3%D8%B9%D9%81-%D9%85%D9%86-%D8%A3%D8%B5%D9%8A%D8%A8-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%85%D9%85-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%A7%D8%B2

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

الاختناق: هو الحالة الصحية التي يحدث فيها انخفاض شديد في مستوى الأوكسيجين في الدم أو ارتفاع نسبة غاز ثاني أوكسيد الكربون، و الذي ينتج عنه فقدان الوعي أو الوفاة. حيث تستطيع الخلايا العصبية في الدماغ البقاء على قيد الحياة فقط أربع دقائق بدون التزويد الكافي بالأوكسيجين.

هنالك العديد من الأسباب المؤدية للاختناق والتي تؤدي عادةً لنقص تروية للدماغ، ومنها:

١. انسداد المجرى التنفسي: أي الاختناق بسبب وجود الطعام أو الدم أو القيء مثلاُ. و هي من أكثر أنواع الاختناق شيوعاً خاصةً عند الأطفال نتيجة محاولة ابتلاع الأشياء أو الألعاب أو أثناء تناول الطعام.
٢. في حالات الإغماء و فقدان الوعي، قد يختنق المصاب نتيجة رجوع اللسان نحو الخلف و إغلاق المجرى التنفسي.
٣. الضغط على الصدر أو تلف الرئة نتيجة حادث سيارة مثلاً أو نتيجة أي إصابة تخترق الصدر.
٤. التسمم بالدخان أو غاز أول أكسيد الكربون الناتج عن عوادم السيارات أو أبخرة بعض الأجهزة المنزلية و غيرها من الأبخرة السامة.
٥. الغرق.
٦. الصدمات الكهربائية.
٧. الخنق: محاولات الانتحار أو قتل شخص عن طريق لف حبل حول عنق المصاب و قطع الأوكسيجين عنه.
٨. هجمات الربو الشديدة أو التهاب شديد في الشعب الهوائية أو الحساسية العالية.
٩. التورم والانتفاخ داخل البلعوم، و يكون عادةً نتيجة التهاب شديد في البلعوم أو ابتلاع سوائل حارة جداً أو مادة سامة.

علامات وأعراض الاختناق :صعوبة في التنفس و التي قد تؤدي أحياناً لانقطاع التنفس ، تسرع ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، تورم الأوعية الدموية في الرأس والرقبة ، تلون الوجه باللون الأزرق ، اتساع بؤبؤ العين، تشنجات، شلل، فقدان الوعي ببطء.

الخطوات الإسعافية لإنقاذ المصاب بالاختناق:

من الضروري إجراء الخطوات الإسعافية للمصاب لحين وصول فريق العناية الطبية، وذلك لإنقاذ حياته. ففي هذه الحالة الخطيرة تُعتبر الدقائق معدودة لفرص النجاة، وفي جميع الحالات يجب الاتصال بالإسعاف بأسرع وقت ممكن. ويجب إزالة الملابس الضيقة للمصاب خاصةً حول الرقبة. وفحص العلامات الدالة على دوران الدورة الدموية للمصاب سواءً النبض أو التنفس. وإذا كان المصاب فاقداً للوعي ولا يتنفس أو توقف نبض القلب لديه، يجب القيم بالخطوات الإسعافية للإنعاش القلبي الرئوي والتنفس الاصطناعي ، لا تترك المصاب لوحده مهما كانت الأسباب حتى لو عاد له الوعي.

إذا كان الاختناق بسبب انسداد المجاري التنفسية: يجب إزالة المادة المسببة للاختناق. ويتم ذلك باتخاذ الخطوات التالية:

- الوقوف خلف المصاب ولف ذراعيك حول خصر المصاب وتشبيك يديك معك والضغط على بطن المصاب أعلى من مستوى السرة بقليل.
- تكرار الضغط عدة مرات متتالية إلى أن يتمكن المصاب من لفظ المادة العالقة في المجرى التنفسي والمسببة للاختناق.
- إذا كان المصاب في وضعية الجلوس وحدث الاختناق، يجب الوقوف خلف كرسي المصاب و القيام بنفس الخطوات السابقة إلى أن يتمكن من لفظ المادة المسببة للاختناق.
- إذا كان المصاب في وضعية الاستلقاء، يجب تحريك رأس المصاب إلى الجانب الأيمن أو الأيسر، ثم يجب اتخاذك لوضعية السجود بشكل منفرج الساقين فوق ساقي المصاب. وتشبيك يديك معاً والضغط على بطن المصاب (أعلى من مستوى السرة وتحت أضلاع الصدر). يجب الضغط عدة مرات متكررة بشكل سريع إلى أن يتم التخلص من المادة المسببة لانسداد المجرى التنفسي.
- بعد أن يتم إزالة المادة المسببة للاختناق، قد يحتاج المصاب إلى عمليات التنفس الاصطناعي.

إذ كان الاختناق نتيجة الغرق: يجب القيام بالخطوات الإسعافيةالتالية للغريق:

١. استلقاء الغريق على ظهره على الأرض. ثم وضع فمك فوق فم الغريق وإعطاء نَفَسَين طويلين تلو بعض، على أن يكون مدة النفس الأول 2 ثانية ويليه النَفَس الثاني. ثم مراقبة ارتفاع وهبوط صدر الغريق قبل إعادة الكرّة من جديد.

٢. إذا ارتفع الصدر، افحص نبضات القلب إن عادت من جديد أم لا: ضع إصبعيك على رقبة المصاب في المنطقة المعروفة باسم تفاحة آدم. أما بالنسبة للرضع يتم قياس النبض داخل الذراع بين الكوع والكتف. تنتظر خمس ثوانٍ، إذا شعرت بوجود النبض كرر عمليات التنفس كل ثلاث ثوان وراقب النبض كل دقيقة و استمر بعمليات التنفس لحين وصول فريق الإنقاذ.

٣. إذا لم يعود النبض، ضع كلتا يديك فوق صدر الغريق فوق منطقة أضلاع الصدر مباشرةً. وقم بالضغط خمس مرات متتالية على صدر الغريق خلال ثلاث ثوان.

٤. بعد ذلك كرر عمليات التنفس لمدة دقيقة وافحص نبض المصاب وكرر العملية بنفس التتابع ونفس الزمن إلى أن يعود النبض مجدداً. وإذا كان الغريق رضيع تكتفي بوضع إصبعين فقط على صدر الرضيع وتضغط بشدة أقل من البالغين خوفاً من كسر الأضلاع وتتابع بنفس الطريقة باقي الخطوات.

٥. عندما يعود التنفس للمصاب، قد يعاني من السعال الشديد والصعوبة في التنفس. حاول تهدئة المصاب قدر المستطاع لحين وصول فريق العناية الطبية.

إذا كان الاختناق نتيجة هجمات الربو الشديدة أو الحساسية : يجب اتخاذ المصاب لوضعية الجلوس ووضع وسادة خلف رأسه ليرتاح.

- فتح النوافذ للسماح للهواء النقي بالدخول وتبديل جو الغرفة.
- تناول الأدوية المخصصة للربو سواءً البخاخات والرذاذ إلى أن يتم وصول فريق العناية الطبية.

إذا كان الاختناق نتيجة تورم البلعوم : في هذه الحالة يجب وضع المصاب في وضعية الجلوس وإذا كان تنفس المصاب طبيعي يفضل إعطاء المصاب جرعة من زيت الزيتون ووضع قطعة قماش مبللة بالماء الساخن أمام منطقة البلعوم. إذا توقف التنفس لدى المصاب يجب القيام بعمليات التنفس الاصطناعي.

إذا كان الاختناق بسبب الدخان: يجب وضع قطعة قماش مبللة بالماء حول فمك و أنفك لحماية نفسك من خطر الاختناق.

- ازحف على الأرض لمكان المصاب وحاول انتشال المصاب من مكان الدخان بأسرع ما يمكن مع بقائك مع مستوى الأرض و ليس واقفاً. فالدخان يتصاعد نحو الأعلى، لذلك المنطقة الملامسة للأرض أكثر أماناً و كمية الدخان أقل.
- ثم القيام بإرخاء الملابس الضيقة للمصاب وإجراء عمليات التنفس الاصطناعي.

إذا كان الاختناق نتيجة التسمم بغاز أول أكسيد الكربون: هذا الغاز أخف من الهواء و يتواجد غاز أول أكسيد الكربون في دخان السيارات وفي غاز الفحم المنزلي أثناء الاحتراق غير الكامل للمدفأة التي تعتمد على الفخم مثلاً.

- أخذ نَفَس عميق جداً و حبس أنفاسك لأطول فترة ممكنة وإبعاد المصاب عن منطقة الغاز إلى منطقة الهواء النقي بأسرع وقت ممكن.
- و كما في حالة الاختناق بالدخان، عند الدخول لإنقاذ المصاب يجب الزحف على الأرض لحين الوصول للمصاب وسحبه للخارج وعدم الوقوف أبداً.
- إرخاء الملابس الضيقة خاصةً حول العنق والخصر، ومن ثم إجراء عمليات التنفس الاصطناعي للمصاب و إن تطلب الأمر يجب إعطاءه أوكسيجين نقي.
- تأكد من تبدل الهواء تماماً داخل الغرفة قبل إدخال المصاب مجدداً وفتح النوافذ والأبواب.

إذا كان الاختناق نتيجة التسمم بغاز ثاني أكسيد الكربون و غازات أخرى: هذا الغاز أثقل من الهواء و بالتالي يتواجد مع مستوى الأرض بنسبة أكبر من الأعلى) أي عكس الدخان وغاز أول أوكسيد الكربون (يتواجد في مناجم الفحم و الآبار العميقة غير المستخدمة لفترة طويلة. بالإضافة لغازات أخرى كالتي تتسرب من الغاز المستخدم للطهي في المطبخ أو تسرب غاز الثلاجة أو غيره من الأدوات المضغوطة بالغازات و التي تستخدم للإضاءة مثلاً.

- في حال التسمم بإحدى هذه الغازات، و لإنقاذ المصاب يجب وضع كمامة أو أي وسيلة لحماية نفسك من التسمم ثم الدخول لمنطقة المصاب بسرعة و أنت في وضعية الوقوف و ليس الزحف. فكما ذكرت سابقاً هذه الغازات تتجمع في الأسفل مع مستوى الأرض لأنها أثقل من الهواء.
- اسحب المصاب بسرعة لمنطقة الهواء النقي و أكمل الخطوات الإسعافية كما ذكرت سابقاً..

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (١٦)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة يحدث في كثير من الأحيان حروق لدى الطالبات بالمدرسة، يمكن ان يكون سببها اندلاع حريق أو استخدام مواد كيميائية حارقة أو امساك الطالبة لمادة حارة تسبب لها حرق الجلد، وبالتالي يتطلب ذلك الإسراع في إسعافها، وضحي من خلال الإبحار بالأنترنت أنواع الحروق والإسعافات الأولية اللازمة لكل نوع.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.webteb.com/articles/%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%b3%d8%b9%d8%a7%d9%81%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%88%d9%84%d9%8a%d8%a9-%d9%84%d9%84%d8%ad%d8%b1%d9%88%d9%82_19486

٢. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid/Pages/006.aspx

٣. https://www.popsci.ae/%D8%AF%D9%84%D9%8A%D9%84%D9%83-%D9%84%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%AD%D8%B1%D9%88%D9%82-%D8%A8%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7/

٤. https://www.feedo.net/firstaid1/BurnsAndFires/FirstAidForFirstDegreeBurns.htm

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

أولًا:الحروق من الدرجة الأولىتسبب الحد الأدنى من تلف الجلد وتسمى ايضاً بالحروق السطحية لأنها تؤثر على الطبقة الخارجية من الجلد فقط. وتشفى الحروق من الدرجة الأولى في غضون ٧ إلى ١٠ أيام دون أن تترك أي ندوب.

–الأعراض الحروق من الدرجة الأولى:

- وجود احمرار والتهاب طفيف أو تورم.
- جفاف وتقشير الجلد.

–الإسعاف الأولية اللازمة

يتم إسعاف هذا النوع من الحروق من خلال الاتي:

١. ضع الجلد المحروق تحت الماء البارد حتى يخف الألم.
٢. استخدم كمادات إذا كان الماء الجاري غير متاح.
٣. حماية الحرق من خلال التغطية بضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة.
٤. عليك طلب المساعدة الطبية إذا استمر الاحمرار والالم اكثر من بضع ساعات او اذا كان الحرق يؤثر على مساحة كبيرة من الجلد أي أكثر من ٧ سم.

ثانيًا: الحروق من الدرجة الثانيةهذه الحروق أكثر عمقا حيث تتعدى الطبقة الخارجية للجلد لتصل إلى الطبقة الداخلية.

– الأعراض الحروق من الدرجة الثانية:

- الحروق من هذه الدرجة مؤلمة جداً بسبب تلف جميع الاوعية الدموية الموجودة في طبقة الادمة.
- تورم وإفراز سوائل من المنطقة المصابة.

– الاسعافات الاولية اللازمة

يتم إسعاف هذا النوع من الحروق من خلال:

١. غمر المكان المصاب في الماء البارد او وضع منشفة نظيفة مبللة بالماء البارد، حيث يعمل الماء البارد على تخفيف الألم.
٢. نزع الاكسسوارات والمجوهرات أو الملابس الضيقة عن المكان المصاب بلطف.
٣. حاول أن تجعل المصاب يشرب كميات كبيرة من الماء ولكن دون ان يصل الى حد الغثيان.
٤. لا تستخدم الثلج لأنه يمكن أن يقلل درجة حرارة الجسم ويسبب المزيد من الألم والضرر.
٥. ضع الشخص المصاب مسطحاً مع رفع قدميه إلى الاعلى.
٦. في حال وجود بثور أو فقاعات مغلقة لا تقم بفتحها، أما المفتوح منها غطيه بطبقة من المرهم وغطي المكان بمنشفة أو ضمادة غير لاصقة.
٧. توجه لطلب المساعدة من المختص.

ثالثًا: الحروق من الدرجة الثالثةهي حروق تتغلغل في كل طبقات الجلد وصولاً إلى الدهن والعضلات.

– الأعراض الحروق من الدرجة الثالثة:

- يبدو الجلد مشمعاً أو رمادياً وأحياناً مفحما.
- لا يشعر المصاب بأي ألم في المكان؛ لأن أطراف الأعصاب تلفت وتدمرت.
- قد يحدث للمصاب ضيق في التنفس نتيجة استنشاق المواد والدخان الناتج عن الاحتراق .

– الإسعافات الأولية اللازمة:

لا تحاول أبدا التعامل مع حروق الدرجة الثالثة، يتم الاتصال والتوجه لقسم الطوارئ فورا لتلقي العلاج الطبي، وتأكد من عدم وجود أي ملابس عالقة بمكان الحرق.

حيث سيقوم الطاقم الطبي الخاص بقسم الطوارئ بالتعامل مع حالات الحروق حسب الاتي:

١. يتم تنظيف الحروق أولا و إزالة الأجزاء الميتة من الجزء المحروق من الجلد.
٢. تزويد المريض بالمحاليل الوريدية وجرعات من المضاد الحيوي.
٣. وضع كريم مضاد للبكتيريا فوق سطح الحرق تضميد الجروح.
٤. إعطاء المريض أدوية مسكنة للألم.

٥. يتم استكمال العلاج داخل قسم المختص وذلك لأن الحروق من الدرجة الثالثة تحتاج إلى وقت طويل لكي تشفى وقد يلجأ الأطباء إلى التدخل الجراحي.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. الاختناق هو الحالة الصحية التي يحدث فيها انخفاض شديد في مستوى الأوكسيجين في الدم أو ارتفاع نسبة غاز ثاني أوكسيد الكربون ( ).

٢. الحروقمنالدرجةالثانيةهيحروقتتغلغلفيكلطبقاتالجلدوصولاًإلىالدهن والعضلات ( ).

٣. يتم معالجة الحروق من الدرجة الأولى بوضع الجلد المحروق تحت الماء البارد حتى يخف الألم ( ).

س٢/ ارسمي مخطط مفاهيمي وضحي أنواع الحروق وطريقة معالجة كل نوع.

س٣/ برأيك ما هي المستلزمات الواجب توفرها في الصيدلية المنزلية، لإجراء الإسعافات الأولية في حالة الاختناق والحروق.

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.
٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.
٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.
٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤-٥) طالبات.
٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.
٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.
٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.
٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.
٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.
١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، من خلال تحفيز أفكار الطالبات واسترجاع خبراتهن ومعارفهن حول الاسعافات الأولية الخاصة بكلم ن الحروق والاختناق، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.
٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.
٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.
٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.
٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.
٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.
٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.

الدرس التاسع:

الاسعافات الأولية
(النزف- الكسور)

الأهداف:

يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالإسعافات الاولية الخاصة بالنزيف والكسور.
٢. توضح بعض الإسعافات الأولية للمصاب بالنزيف بأنواعه.
٣. تصف طريقة إسعاف المصابين بالكسور.
٤. تذكر المستلزمات الواجب توافرها في الصيدلية لعمل الإسعافات الأولية الخاصة بكل من (الكسور- النزيف).
٥. تستنتج أهمية استخدام الثلج في حالات اسعاف المرضى المصابين بالكسور أو النزف.
٦. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٧. تبدي رأيها حول أي الأشخاص الذين يجب كسر العظام لديهم أسرع.
٨. تحدد الأمور الواجب اتباعها عند وضع الجبيرة حسب وجهة نظرها.
٩. تدرك خطورة عدم اسعاف المصابين في حالات الطوارئ مثل (الكسور- النزيف).

المقدمة:

تقم المعلمة المقدمة التالية، تمهيدًا لبدء تنفيذ المهام في الرحلات المعرفية التفاعلية:

كسور العظام، حالة طبية تحدث بسبب إحداث قوة شديدة على العظام، مثل: السقوط، وحوادث السيارات، أو بسبب إجهاد العظام، كما هو الحال في الكسور التي تصيب الرياضيين. وقد يحدث الكسر أيضًا نتيجة لبعض الحالات المرضية التي تضعف العظام مثل: هشاشة العظام، أو بعض أنواع السرطان، وهو ما يعرف باسم الكسر المرضي، وعند تعرّض العظام للكسر من المُتوقّع أن يحدث نزيف غزير، بسبب وجود كميّاتٍ كبيرة من الدم في نخاع العظم؛ حيث يتم إنتاج خلايا الدم. إنّ كسور العظام الطويلة كعظم الفخذ، وعظم العضد، وعظم الحوض قد تؤدّي إلى نزف أكثر من ١٠% من دم الجسم، برأيك أي الأشخاص الذين يجب كسر العظام لديهم أسرع، وما هي الأمور الواجب اتباعها عند وضع الجبيرة؟

تنبه المعلمة الطالبات أنهن سوف تستخدمن الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منهن أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (١٧)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي الإسعافات الأولية للمصابين بالنزيف بأنواعه.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.mayoclinic.org/ar/first-aid/first-aid-severe-bleeding/basics/art-20056661
٢. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid/Pages/014.aspx
٣. https://www.sehatok.com//symptomsanddiseases/2019/2/8/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B2%D9%8A%D9%81-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AF%D9%8A%D8%AF
٤. https://www.youtube.com/watch?v=v65_EkmWjcQ&feature=youtu.be

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

عند حدوث إصابات شديدة مصحوبة بنزيف حاد، فقد يؤدي هذا لعواقب خطيرة، وبالتالي فإنه يستلزم اتخاذ الإجراءات التالية على الفور:

- قم بإزالة أي أوساخ أو بقايا واضحة عن الجرحفقط قم بإزالة الأوساخ الظاهرة، ولا تقم بإزالة الأجسام الكبيرة أو المغروسة بعمق داخل الجسم، ولا تفحص الجرح أو تحاول تنظيفه، ووظيفتك الأولى هي إيقاف النزيف، وارتدِ القفازات الواقية المعدة للاستخدام مرة واحدة في حال توافرها.

- قم بإيقاف النزيفضع ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة على الجرح، واضغط على الضمادة بقوة براحة يدك للتحكم في النزيف، وحافظ على الضغط من خلال "تعصيب" الجرح بضمادة أو بقطعة قماش نظيفة بشكل محكم، وقم بربط الجرح بشريط لاصق، واستخدم يديك في حال عدم توفر أي شيء آخر.

الإسعافات الأولية لنزيف الأنف:

- الانحناء قليلًا إلى الأمام في أثناء الجلوس، أو الوقوف، مع تجنب الاستلقاء، أو ميل الرأس للخلف؛ لأن ذلك سيتسبب بابتلاع الدم، والقيء.
- إمساك الأنف من الجزء الناعم (ليس العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف على جانب واحد فقط.
- الضغط على الأنف لمدة خمس دقائق على الأقل للأطفال، ومن ١٠ إلى ١٥ دقيقة للبالغين، مع عدم القيام بفك الضغط عن الأنف؛ لاكتشاف ما إذا كان النزيف قد توقف، إلا بعد مضي الوقت المحدد.
- يمكن وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الأنف، حيث يساعد الأوعية الدموية على الانقباض.
- تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع القيام بالضغط على الأنف لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (١٨)

عرض المهمة:

توضح المعلمة المهمة المطلوبة من الطالبات والتي يجب تنفيذها من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية والمتعلقة بموضوع الدرس، وهي:

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي الإسعافات الأولية للمصابات بالكسور.

العمليات:

تنبه المعلمة الطالبات إلى أنه عليهن جميعًا العمل خلال مجموعات، بحيث يتم تقسيم العمل والأدوار بينهن وهي (كاتبة، وضابطة للوقت، ومنسقة، وناطقة)، وزيارة المواقع المحددة، والبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.youtube.com/watch?v=v65_EkmWjcQ&feature=youtu.be
٢. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid/Pages/007.aspx
٣. https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/BoneFractures.aspx
٤. https://www.feedo.net/firstaid1/FracturesAndDislocation/FirstAidForDislocationAndFractures.htm
٥. https://www.youtube.com/watch?v=Bw9DE9M0DXk&feature=youtu.be

بعد أن تقوم الطالبات بالإبحار بالأنترنت لتنفيذ المهمة المطلوبة تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من معلومات، وتناقش المعلمة الطالبات بهذه المعلومات وتقييم أفضلها وتصوب الخاطئ منها.

الاستنتاجات:

بناءً على ما تم تنفيذه في المهمة، تقوم المعلمة مع الطالبات باستنتاج أهم المعلومات التي تم التوصل إليها، وهي:

لإسعافات الأولية للكسور:

- إيقاف النزيف، خصوصًا إذا صاحب الكسر تهتك بالجلد، وذلك بالضغط على الجرح باستخدام ضمادة معقمة، أو قطعة قماش نظيفة.
- يجب عدم تحريك المنطقة المصابة؛ لأن تحريكها يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات بالغة، خصوصًا إذا كان الكسر في الرقبة، أو العمود الفقري.
- يجب تبريد المنطقة المصابة، بوضع مكعبات من الثلج بقطعة قماش نظيفة، ثم وضعها على المنطقة المصابة.
- علاج المصاب من الصدمة، وذلك بوضع المصاب في وضع مريح، وطمأنته، وتغطيته ببطانية؛ لمساعدته على التدفئة.

- الاتصال بالإسعاف؛ طلبًا للمساعدة، ولنقل المصاب إلى قسم الطوارئ؛ لاتخاذ الإجراءات اللازمة من فحوصات، وعلاج.

التقييم الذاتي:

تطلب المعلمة من الطالبات بعد إنجاز المهمة تقييم أدائهن أثناء تنفيذ المهمة، من خلال تدوينها للملاحظات حول أدائها وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

تطلب المعلمة من الطابات الإجابة عن أسئلة التقويمي الخاصة بهذا الدرس كما يلي:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي إشارة صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. عند الإصابة بالكسور يجب عدم تحريك المنطقة المصابة؛ لأن تحريكها يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات بالغة ( ).

٢. عند حدوث النزف بسبب الرعاف يجب إمساك الأنف من الجزء العظمي من الناحية التي يكون فيها النزف فقط ( ).

٣. يتم إيقاف النزيف بالضغط على الضمادة بقوة براحة يدك للتحكم في النزيف ( ).

س٢/ عند حدوث كسور أو جروح كثير من الأحيان يتم استخدام الثلج، وضحي أهمية ذلك من خلال الابحار بالأنترنت والاستعانة بالمصادر التعليمية الطبيبة الإلكترونية.

س٣/ برأيك ما المستلزمات الواجب توفرها في الصيدلية المدرسية لعمل الإسعافات الأولية الخاصة بكل من (النزيف– الكسور).

صفحة المعلم:

لكي تتم عملية تدريس هذا الدرس يجب أن تتبع المعلمة الإجراءات الآتية:

١. تحضير الدرس والمهمات التي يجب إنجازها والمتعلقة بموضوع الدرس.
٢. البحث عن مواقع إلكترونية مناسبة للطالبات.
٣. التأكد من أن الروابط للصفحات الإلكترونية التي تم وضعها في المهام تعمل ومناسبة للطالبة.
٤. تقسيم الطالبات إلى مجموعات بحيث تشمل كل مجموعة (٤-٥) طالبات.
٥. توجيه لطالبات إلى استخدام الروابط الإلكترونية التي وفرتها المعلمة فقط لتنفيذ المهمات لضمان عدم دخول الطالبات إلى مواقع سيئة لا تناسب الطالبات أو تتضمن معلومات تضر الطالبة أو فيروسات تضر الجهاز.
٦. تتأكد المعلمة من توافر الانترنت لدى جميع الطالبات في كل مجموعة لتسهيل عملية الإبحار.
٧. توجيه الطالبات إلى كيفية استخدام محركات البحث للحصول على المعلومات والصور.
٨. استقبال النتائج التي توصلت إليها كل مجموعة.
٩. تصويب الأخطاء التي وقعت بها الطالبات أثناء عملية الحصول على المعلومات.
١٠. اختيار أفضل معلومات تميزت بالشمولية والدقة وتعميمها على باقي المجموعات.

عند تنفيذ الدرس تقوم المعلمة بالتمهيد للرحلة المعرفية التفاعلية في مدة من (٥-٧) دقائق، من خلال طرح سؤال لإثارة أفكارهن وإبداء آرائهن حسب خبراتهن السابقة، ووضع بعض المقترحات الواجب اتباعها عند وضع الجبيرة، ومن ثم تطلب من الطالبات تنفيذ كل مهمة خاصة برحلة معرفية محددة، وتقدم بعض الإرشادات حول كل مهمة، وتقوم بعملية المتابعة المستمرة للطالبات أثناء الرحلة، وبعد انتهاء المهمة تقوم بمناقشة الطالبات وإتاحة الفرصة للناطقة باسم المجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج، وبنفس الطريقة تسير المعلمة في باقي المهمات، والمعلمة هي ضابطة الوقت ولا تسمح لأي مجموعة البدء بالمهمة الثانية إلا بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض نتاجات المهمة الأولى.

أما عن دور الطالبات في هذه الرحلة هي:

١- قراءة التعليمات الخاصة بالمهمة بتمعن.
٢- وضع خطة للعمل ضمن المجموعة.
٣- تقسيم الأعمال بين أفراد المجموعة.
٤- تنفيذ المهمة بدقة وكفاءة عالية.
٥- عرض النتائج والمعلومات التي تم التوصل إليها بطريقة علمية صحيحة.
٦- تقديم التفسيرات والمقترحات حول موضوع الرحلة.
٧- الإجابة على فقرة التقييم بشكل فردي.